

FORMATION ELASTIQUE du 9 au 11 Septembre 2022 Avec Magnus Ringberg



Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces trois jours s'adressent à des professeurs de Yoga, Pilates, Garuda, Fitness ou des élèves pour apprendre la bonne technique.

Apprendre comment utiliser les Élastiques dans vos cours privés ou collectifs. Les élastiques sont un outil excellent pour la force et mobilisation.

Magnus vous donne les supports très bien préparés et un accès au vidéo pour continuer votre pratique chez vous.

Vendredi 9/9 13h-18h

Samedi 10/9 10h-13h/15h-18h

Dimanche 11/9 9h-13h30

650€ avant 1 Juillet et 700€ après

Seulement cours avec Magnus

Vendredi 17h Yoga Inversion avec l'aide du mur (Wall)

Samedi 10h Swissball

Dimanche 12h15 Yoga Flow

2 cours 70€ ou 40€ par cours

**La meilleure façon de progresser est de
comprendre et apprendre son propre corps avec la
pratique !**

**HOTEL APPARTEMENT à Nice AJOUPA -15% avec le code
« fitstudio »**

LIEU : Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, 06000 Nice
(15min de l'aéroport en Tramway)

