



Formation Avec Magnus Ringberg Du 31 Mai au 2 Juin à Ramatuelle ou Live en Zoom

Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces 2 jours s'adressent à des professeurs de Yoga, Pilates, Garuda, Fitness ou des élèves pour apprendre la bonne technique.

Apprendre comment utiliser les Élastiques et Gliding pour vos cours de 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 à la vidéo pour continuer votre pratique chez vous

VENDREDI 10h-13h /15h-18h

- 10h-11h Cours 1
- 11h15-13h Décomposer les exercices
- 15h-17h Exercices physiologie/Entraînement résistance /Structure
- 17h-18h Décomposer les exercices

SAMEDI 10h-13h / 15h-18h

- 10h-11h Cours 2
- 11h15-13h Décomposer les exercices
- 15h-16h Décomposer les exercices
- 16h-17h Enseigner IGC; instruction, guiding & coaching
- 17h-18h Cours 3

DIMANCHE 9h-13h

- 09h-11h45 Enseigner IGC; instruction, guiding & coaching
- 12h-13h Cours 4

PRIX: 750€ PLACES LIMITES !!

Hébergement : Contactez Fit Studio

LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Navette gratuite de l'aéroport Nice par Fit Studio sur réservation Jeudi soir retour Dimanche

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

FIT STUDIO, Le Loft Pilates, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
06 08 71 72 81 / fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr
fitstudioleloftpilates / leloftpilatesgarudanice
Siret : 37865091500077 Code APE 9311Z N N° formation continue 93830359683

