



WORKSHOP avec Magnus Ringberg 20 et 21 octobre 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 Fit Ball, Élastiques, Renforcement Musculaire et Stretch dans vos cours privés ou collectifs. Les élastiques sont un outil excellent pour la force et mobilisation. Magnus vous donne les supports très bien préparer et un accès au vidéo pour continuer votre pratique chez vous.



Vendredi 20 octobre

10h-11h Cours Fit Ball /
11h-13h Workshop Fit Ball
15h-17h Workshop Elastique /
17h-18h Cours Elastique



Samedi 21 octobre

10h-11h Cours Renforcement Musculaire / 11h-13h Workshop Renforcement musculaire
15h-17h Worskhop Stretch /
17h-18h Cours Space M Yoga

PRIX : 2 jours 475€ / 250€ par jour

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

Navette gratuit de l'aéroport Nice via Fit Studio

Hébergement : Contactez Fit Studio

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

