



INSPIRATION DAY GARUDA
Chez Centre IO à Marseille
Samedi le 7 Octobre
Avec Eva Winskill

14h-15h30 Workshop : Présentation et le base en utilisant les Barres

15h30-16h30 GARUDA MATWORK : Holistique, dynamique GARUDA est une nouvelle technique révolutionnaire crée par James d'Silva. Cette discipline inspirée par Pilates, de la Danse, du Yoya et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine et au sol. Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et force mentale permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance.

16h30-17h30 GARUDA BRIQUE (GHARA) : La Brique améliorer le maintien et offre une autre dimension dans le travail musculaire

PRIX : 100€

LIEU : Centre IO, 77 cours Pierre Puget, 13005 MARSEILLE

Mètro : Estrangin-Préfecture Tél : 04 91 02 39 60

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



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