



## FORMATION GARUDA Seated and Standing du 18 au 21 Avril à Ramatuelle ou Visuel

### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA debout et assis avec des mouvements et enchaînements fluides, inspirés par le Yoga, le Pilates, le Tai Chi et la Danse ce qui procure un travail très complet et fonctionnel.

### LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA

118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

**Une navette de Nice l'aéroport est Gratuit  
Mercredi 18h30 et retour Dimanche après la  
formation**

**Total 24h de formations 1 200€**

Jeudi-Samedi

10h-13/14h30-17h30

Dimanche 9h-12h/13h-16h

**Accès online au vidéo, logo, photos..  
pendant 2ans avec l'inscription GARUDA  
TEACHER**



SAS Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500077/ N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.fr](http://www.fitstudio.fr)