

**FORMATION GARUDA GHARA (BRIQUE)**  
**Du 8 au 10 Novembre à Ramatuelle ou LIVE en ZOOM**



**OBJECTIF de la FORMATION BRIQUE (GHARA) :**

Apprendre les mouvements du GARUDA avec les Briques. La brique améliorer le maintien et offre une autre dimension dans le travail musculaire.

Maximum 10 personnes !

**Programme** : 4h de formations /jour pour un total de : 12h

Vendredi : 14h-18h

Samedi : 14h-18h

Dimanche : 9h-13h

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

**Une navette est disponible de l'aéroport de NICE à l'aller et au retour - Contactez Fit Studio**

**HEBERGEMENT** : Contactez FIT Studio

**PRIX** : 620€

**Accès online aux vidéos, logos et photos pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER**