



## Formation PILATES Fundamental et Petit Equipement Du 14 au 17 Novembre à Ramatuelle ou VIRTUEL

Apprends les principes du Pilates, apprends les mouvements de base et les différentes techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices avec les variations et les modifications des exercices, les échauffements et transitions.

Apprends les mouvements avec les petits équipements avec le Foamroller, le Cercle, le Swissball et le Bosu, les différentes techniques visuelles et la meilleure exécution des exercices, les variations et les modifications des exercices. Construit un cours « Fundamental » avec ou sans les petits équipements, apprentissage pour les débutants et niveau mélangé.



**HORAIRES** : 9h-12h30 / 13h30-17h

**LIEU** : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle  
Une navette de l'aéroport de Nice le soir avant et retour dimanche.  
Réservation contactez Fit Studio

**PRIX** : 950€ ou -20% sur formation complète MAX 10 personnes

**HÉBERGEMENT** : Contactez Fit Studio

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)