



WEEK END PILATES 15, 16 mars 2025 à Ramatuelle ou Virtuel Pratique et Observation et Master Class

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur tapis et sur les équipements.
Observer les cours. Préparations des cours avec des thèmes différents : problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal...
Et suivez les cours Master Class.
Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tout le week-end.

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Samedi 15 mars :

10h-11h30 : Cours de Pilates Reformer : tout le corps avec fluidité et dynamique

11h30-13h : Cours de Pilates Cadillac, Wunda Chair et Spine Corrector : Mobilisation et travail du centre

14h-18h : Workshop décompose les cours de la matinée.

Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

Dimanche 16 mars :

9h-12h : Préparation des cours sur équipement

12h-13h : Cours

14h-17h : Cours des élèves + Pratique et Observation

PRIX :

Week End 420€ / Samedi 230€ / Dimanche 190€

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 / www.fitstudio.fr