

**FORMATION GARUDA BARRE AVANCEE**

**A Ramatuelle ou Live en Zoom**

**Du 9 au 12 Octobre 2025**

**Avec James d'Silva**

**OBJECTIF de la FORMATION :**

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et pousser. En utilisant le travail GARUDA debout cela donne un travail haut et bas du corps pour un travail fonctionnel, la force, souplesse et équilibre. Barre Avancée est la suite de la BARRE Fundamental



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

**Une navette est disponible NICE L'AEROPORT le soir avant et retour Dimanche Contactez Fit Studio**

**Les Horaires : (peuvent changer légèrement) 10h-13h / 15h-18h Dimanche 9h-12h/13h-16h**

**PRIX : 1200€**

**HEBERGEMENT : Contactez FIT Studio**

**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)