



NOUVEAU MODULE de One to One

Avec Eva Winskill

19 Février 2027 à Ramatuelle ou Live en Zoom

Eva avec plus de 40ans expérience du Pilates et des cours bien être vous aidera de :

- Trouver les outils pour la meilleure exécution des exercices avec ou sans des équipements
- Travailler vos consignes
- Bodylanguage
- Comment et quand toucher
- La Présence
- Analyser et comprendre les mouvements du répertoire d'origine de Joseph Pilates
- Analyser les postures différentes : Lordose, Cyphose, Flat Back, Sway Back, Scoliose, Muscles faibles Muscles forts et comment vous allez aider vos clients pour mieux faire les mouvements dans un cours privé.
- Marketing – Prix - Communication - Contrat - Questionnaire



PILATES REPERTOIRE D'ORIGINE

Avec Laura Urbaniak

20, 21 Février 2027 à Ramatuelle ou Live en Zoom

Samedi et Dimanche : Apprendre le répertoire d'origine de débutant – avancée. Apprendre à structurer les cours avec les échauffements et les transitions pour garder un rythme dans vos cours sans ou avec les petits équipements pour les débutants, intermédiaire, avancé et niveau mélangé en groupe ou privé. Les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices

HORAIRES : 10h-13h30/14h30-18h

PRIX : 760€ 3 jours

310€ One to One 19 Février Max 6 personnes

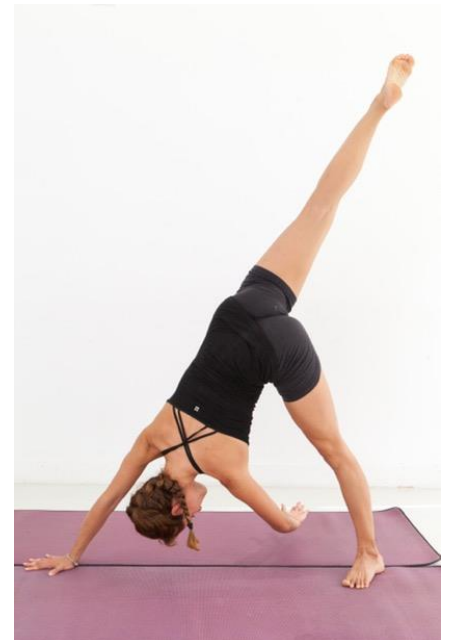
490€ Répertoire d'Origine 20, 21 Février Max 10 personnes

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

HEBERGEMENT : 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 / www.fitstudio.fr