# FORMATION GARUDA avec le REFORMER
# Du 19 au 22 Novembre 2026
# à RAMATUELLE ou en LIVE ZOOM avec Eva Winskill

En utilisant le Reformer comme outil d'expression du mouvement, le Garuda explore un travail profond qui sollicite le renforcement, l'endurance, la souplesse et la coordination. En respectant les principes de Pilates, Garuda présente néanmoins des possibilités de mouvement innovantes grâce à son vaste répertoire et donne un sens de confiance et de grâce au mouvement.
Cette forme d'entraînement devient pour les pratiquants professionnels l'opportunité d'utiliser un équipement traditionnel avec une approche contemporaine.

5h par jour - **total 20h de formation.**

**LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates,**
**118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle**
Une navette est disponible de l'aéroport de Nice aller-retour : **25€ A/R**
**Contactez Fit Studio**

**Les Horaires : (peuvent changer légèrement)**
10h-13h / 14h30-16h30

**PRIX :** 950€
**HEBERGEMENT :** Contactez FIT Studio

**Accès online aux vidéos, 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 / www.fitstudio.fr