PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Fundamental

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Fondamentaux de Garuda au sol. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Pilates Fundamental et Pratique en Pilates ou Professeur de Danse

PEDAGOGIE :
En groupe de 14 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er Jour **:** Apprends les principes de GARUDA, les lignes différentes, la respiration. La préparation – échauffement avec des mouvements sur le dos et avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

2ème Jour : Révision. Apprends des mouvements et des enchainements Abdominal 1, Shoulder Bridge 1, Sur les Genoux la préparation avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

3ème Jour : Révision. Apprends les mouvements et des enchainements Abdominal 2, Shoulder Bridge 2, Sur les Genoux, Assis avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

4ème jour : Révision. Apprends les mouvements et des enchainements Side Kick, Assis, et sur le ventre, Abdominal 3, Shoulder Bridge 3, Debout avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARUDA Fundamental avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices. Observation

SAS Fit Studio, Le Loft, 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
17/12/2023

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Seated Standing

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Intermédiaire de Garuda au sol et debout. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Garuda Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er Jour **:** Apprends des mouvements et enchaînements debout avec les variations et modifications des exercices. Respiration

2ème Jour : Apprends des mouvements et enchaînements sur les genoux et assis avec les variations et modifications des exercices.

3ème Jour : Apprends les enchainements et postures de Yoga avec les variations et modifications des exercices.

4ème Jour : Apprends les mouvements et les enchaînements sur le dos, côte et ventre avec les variations et modifications des exercices. Comprendre l'ouverture les côtes, le travaille le fascia et la fluidité. Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARDA Intermédiaire avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices

SAS Fit Studio, Le Loft, 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
17/12/2023

PROGRAMME DETAILLE FORMATION Seated et Standing Avancé

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Avancée de Garuda au sol et debout. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
GARUDA Fundamental ET GARUDA Seated Standing

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

LIEU : LE LOFT GARUDA PILATES STUDIO, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er Jour **:** Apprends des mouvements sur le dos avancé avec les variations et modifications des exercices.

2ème Jour : Apprends des mouvements sur les genoux avancés avec les variations et modifications des exercices.

3ème Jour : Apprends les mouvements debout avancé avec les variations et modifications des exercices.

4ème Jour : Apprends les enchainements et postures de Yoga avanccé avec les variations et modifications des exercices. Comprendre l'ouverture les côtes, le travaille le fascia et la fluidité. Respiration. Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARDA Avancé avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Barre Foundation

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Fondamentaux de Garuda avec la barre. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

PROGRAMME :
1er Jour : Apprends des mouvements avec Pousser et Tirer. Les enchaînements ouverture les épaules avec les variations et modifications des exercices.

2eme Jour : Mouvements et Fascias 1, Les Enchainements Jambes avec les variations et modifications des exercices

3eme Jour : Les enchaînement « Downfacing Dog » avec les variations et modifications des exercices.

4eme Jour : Inversion.Elastiques avec les variations et modifications des exercices Les étirements avec les variations et modifications des exercices. Apprendre la structure et construire un cours GARUDA Barre avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Barre Avancée

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Intermédiaire et Avancée de Garuda avec la barrel. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
GARUDA Fundamental et Barre Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

PROGRAMME :
1er Jour : Apprends des mouvements avec Pousser et Tirer. Les enchaînements ouverture les épaules avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

2ème Jour : Les Enchainements Jambes avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

3ème Jour : Les enchaînement « Downfacing Dog » avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

4ème Jour : Élastiques avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée Les étirements avec les variations et modifications des exercices. Apprendre la structure et construire un cours GARUDA Barre Avancée avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Foamroller (CHAKRA)

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda avec le foamroller. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
12h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour :
14h-15h Cours Garuda Foamroller,
15h-18h Révision les principes de Garuda et les lignes. Apprends des mouvements pour assouplir le dos et les épaules. Travailler l'équilibre et abdominaux
2 jour
14h-15h Cours de GARUDA Foamroller. **15h-18h** Révisons les mouvements du premier jour. Apprends des mouvements et enchaînements les jambes avec les variations et modifications des exercices.
3 jour :
9h-12h Révisons les mouvements du deuxième jour. Apprends des mouvements et enchaînements du dos avec les variations et modifications des exercices. Les étirements allonger et assis. Structurer un cours complet **12h-13h** Cours de GARUDA Foamroller

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA SLING (TARA)

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda avec le Sling. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
12h sur 3 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er Jour **:** Apprends des mouvements debout avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling

2ème Jour : Apprends des mouvements sur les genoux avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling

3ème Jour : Apprends des mouvements assis avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling. Construire un Cours GARDA Intermédiaire avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices

FORMATION PROGRAMME DETAILLE FORMATION
GARUDA Brique (GRAHA)

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda avec les briques. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
12h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h
1 jour :
Révision les principes de Garuda et les lignes. Cours de GARUDA Brique. Apprends des mouvements et enchaînements sur le dos, côté et assis avec les briques avec les variations et modifications des exercices

2 jour :
Révisons les mouvements sur le dos, côté et assis. Apprends des mouvements et enchaînements debout avec les briques avec les variations et modifications des exercices.

3 jour :
Révisions tout le Répertoire. Pratiquer et Observer en groupe. Apprends des mouvements et enchaînements assis, genoux et sur le dos avec les variations et modifications des exercices. Les Apprendre la structure avec les Echauffement et transitions. Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA Chaise (DHARA)

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda avec la Chaise. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
14h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h et Dimanche 9h-13h
1 jour :
Cours de GARUDA Chaise. Révision les principes de Garuda et les lignes. Apprends le pousser et tirer. Apprends des mouvements pour assouplir le dos les épaules. Travailler les pieds et mains.
2 jour :
Cours de GARUDA Chaise. Révisons les mouvements du premier jour. Apprends des mouvements et enchaînements les jambes, des postures de Yoga avec les variations et modifications des exercices.
3 jour :
Cours de GARUDA Chaise. Révisions tout le Répertoire sur la Chaise. Pratiquer et Observer en groupe. Apprendre la structure avec les Echauffement et transitions. Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA APPARATUS A

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Fondamentaux et Intermédiaire de Garuda sur l'Apparatus ou Reformer. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE : 24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE : Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS : Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE : En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er jour : Mapping. Barre Stretches, Apprendre le répertoire Fentes, Fessiers, sur le « Split Carriage les mouvements la colonne « Vagues », Jambe dans un pulley, Assis travailler les bras et abdominaux Apprendre répertoire Fentes avec les variations, Abdominaux allonger face derrière

2ème jours : Révision. Apprendre Les jambes dans les 2 pulleys, Les séries « Mermaid », Supine leg pull, Split Carriage avec les étirements, Split Carriage sur les genoux, Séries grand dentelé,

3ème jour : Révisison. Side Kick avec le pulley, Les mains dans les pulley allonger sur le dos, Planches, Foot work,

4ème jour : Révision. Les mains dans le pulley allonger sur le dos face derrière et sur les genoux, Fentes avec la vague, Surfing série, Stucture un cours Structure un cours. Cours élèves

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA APPARATUS B

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda Apparatus B. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :
En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

1er jour : Revieuw Mapping. Barre Stretches, Apprendre le répertoire Chaise Bas du corps

2ème jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire le répertoire Chaise Haut du Corps

3ème jour : Révisison. Aprrendre répertoire Elastiques

4ème jour : Révision. Apprendre le répertoire « Hanging » Apprendre le répertoire avec les ressort assis. Stucture un cours

.

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA APPARATUS SERIE 1

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda Apparatus Serie 1. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :
En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er jour : Review Mapping. Apprendre le répertoire Lunges avec le brique et ressorts, Box Abdominaux

2ème jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire le répertoire Chaise avec le plateforme et le Box serie 11

3ème jour : Révisison. Aprrendre répertoire Pieds dans les sangle serie 11

4ème jour : Révision. Apprendre le répertoire debout sur le plateforme Apprendre le répertoire « Hanging Serie 11 » Stucture un cours

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA APPARATUS SERIE 2

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda Apparatus Serie 2. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :
En groupe de 6-9 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h et Dimanche 9h-12h / 13h-16h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1er jour : Review Mapping. Apprendre Répertoire de Jumping Supine et Côé

2ème jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire Split Carriage, Ressort Debout

3ème jour : Révisison. Aprrendre répertoire Jumping Debout et Jumping Bras, Ressort et Hanging

4ème jour : Révision. Structure d'un cours, utilisation les bon consignes, fluidité d'un cours

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA REFORMER

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda avec le Reformer. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
20h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :
En groupe de 6-10 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-12h30 / 14h-16h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour : Mapping. Stretches Pulling Pushing, Cat Series, Swimming, Split Carriage one knee, Foot Work, Fentes

2 jours : Révision. Split Carriage Variations, Foot Work Doubles sens, Twist, Wolf, Haut du corps assis

3 jour : Révisison. Single leg, Shouler Bridges, Fentes avec hinge, Fentes côté, Haut du corps Supine

4 jour : Révision. Mermaid Series, Cat Stretch Serie debout, Jambes dans straps, Stucture un cours

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION GARUDA REFORMER 2

OBJECTIF de la FORMATION :
Savoir appliquer les principes de la méthode Garuda. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Garuda Avancée avec le Reformer. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

DUREE :
20h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé GARUDA Fundamental, GARUDA Reformer 1

PEDAGOGIE :
En groupe de 6-10 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-12h30 / 14h-16h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour : Mapping. Haut du Corps et Pieds dans Straps

2 jours : Révision. Jumping Board Foot Work

3 jour : Révisison. Jumping Board Split Caarriage

4 jour : Révision. Structure, Consignes, Pratiquer et Enseigner

SAS Fit Studio, Le Loft, 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
17/12/2023