

Pilates & Garuda Days 2018

10 cours collectifs de 55min - 2 Workshop Pilates de 1h30 pour professeurs

Programme des cours collectifs

Ouvert aux pratiquants Pilates et professeurs. 12 personnes maximum par cours.

Samedi 24 Mars 2018 :

- 11h00 Accueil
- 11h15 Pilates Swiss Ball Challenge avec Eric Lemblé
- 12h15 Pilates et Fascias avec Laura Urbaniak
- 13h15 Pause
- 14h15 Pilates / Garuda Brique et Chaise avec Jérôme Poison
- 15h15 Pilates / Garuda Standing et Seated avec Laura Urbaniak
- 16h15 Pilates Globality avec Jérôme Poison

Dimanche 25 Mars 2018 :

- 10h15 Accueil
- 10h45 Pilates / Garuda Chaise & Brique avec Jérôme Poison
- 11h45 Pilates / Garuda Standing, Foam Roller avec Laura Urbaniak
- 12h45 Pause
- 13h30 Pilates Circle avec Laura Urbaniak
- 14h30 Pilates HIIT (High Intensity Interval Training) avec Eric Lemblé
- 15h30 Pilates & assouplissement avec Eric Lemblé

Workshop Pilates avec Laura Urbaniak (durée 1h30 réservé uniquement aux professeurs)

Workshop 1 - Samedi 17h15

« **Pilates Soins du dos** » 12 places maximum

Mieux comprendre les pathologies vertébrales communes : arthrose, scoliose, ostéoporose, hyper lordose etc...

Comment faire pratiquer des exercices pour améliorer le confort au quotidien de vos clients.

Workshop 2 - Dimanche 9h00

« **Pilates ceinture scapulaire et pelvienne** » 6 places maximum

Comment mobiliser et stabiliser les ceintures, variation sur Reformer et Cadillac.

TARIFS	Cours collectifs	Pack Cours collectifs	Workshop
Inscription avant le 4 Mars 18	20€/cours	150€ les 10 cours	40€ le workshop 70€ les deux
Inscription après le 4 Mars 18	25€/cours	200€ les 10 cours	50€ le workshop 90€ les deux

Coaching privé avec Laura Urbaniak

Possibilité de coaching privé sur appareils traditionnels Pilates ou en Pilates/Garuda

Sur rendez-vous uniquement. Inscription auprès de Laura Urbaniak au 06 07 30 46 86

Tarif : 70 € l'heure

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Mail : Téléphone :

Club ou studio d'origine :

Liste des cours choisis :

-
-
-
-
-
-
-
-

Workshop choisis :

-
-

Nombre de Cours Collectifs : à l'unité x 20€ ou 25€ Pack cours collectif 150€ ou 200€

Nombre de Workshops (réservé aux professeurs) : 1 workshop (40€ ou 50€) 2 workshops (70€ ou 90€)

➔ Total à régler par chèque à l'ordre de Studio Harmonie =€ TTC

Restauration sur place

Cassy's Attitude (végétarien, libre de gluten et de lactose)

Menu 1 : Moussaka Libanaise **ou** Salade composée (vegan) + Jus vitalité extracteur = 10€ TTC

Menu 2 : Moussaka Libanaise **ou** Salade composée (vegan) + Jus vitalité extracteur
+ Dessert Brownie **ou** Tarte au citron = 15€ TTC

➔ Total à régler par chèque à l'ordre de Cassy's Bakery =€ TTC