



GARUDA®

The intelligent way to exercise

Your Garuda

INSPIRATION DAY

Con James D'Silva

Fondatore metodo Garuda®

Garuda è orgoglioso del suo vasto repertorio di Matwork, sbarra e di altri programmi che utilizzano piccoli e grandi attrezzi. Garuda trova le sue fondamenta nel Pilates, nello yoga e nell'allenamento funzionale. I corsi di formazione Garuda sono innovativi e stimolano gli studenti ad uscire dai loro schemi in maniera intelligente. Tutti questi aspetti verranno proposti nel Garuda Inspiration Day. Una giornata introduttiva alla nostra filosofia di movimento. Una giornata all'insegna dell'allenamento, del gioco e del divertimento, la perfetta occasione per apprendere tutti gli aspetti fondamentali del metodo Garuda®.

At Garuda we pride ourselves on our extensive repertoire on Matwork, Barre, and other auxiliary equipment. We use Pilates, yoga and functional training as our base. Our training's are innovative and we constantly encourage our trainees to think out of the box. Our Garuda Inspiration Day is where you come and train in all these aspects. You are introduced to our philosophy and movement disciplines. A day of work, play, encouragement and fun, an ideal introduction to all aspects of the Garuda method.

INSPIRATION DAY

10 MARZO 2019 11,00
17,00

Centro Danza Mimma
Testa

V. S. Francesco di Sales,
14

Roma - Trastevere

Per ulteriori informazioni:



www.thegaruda.net | info@thegaruda.net