



CARTE DES SOINS **MASSAGE SPORTIF**

Sur rendez-vous à Espace Vertical, 18 Rue Marceau Leysieux, 38400 Saint-Martin-d'Hères
Contact : " Bee", Béatrice Tschirret : bee@bee-sportmassage.com - Tel : 07 77 07 92 32
Tous les soins, disponibles également en "bons cadeau" personnalisables, à offrir.

| Massage spécifique Sportif | | |
|---|--------------|-----------------------|
| Travail en profondeur de tensions, drainage musculaire, étirements, à l'huile spéciale récup., sur table | | |
| SOINS SPORTIFS | Tarif | Durée massage* |
| Spécifique pieds, cheville avec mobilisations légères (traileurs) | 22 € | 20 min. |
| Récupération post-effort spécifique, entretien | 35 € | 30 min. |
| Récupération post-effort spécifique, entretien | 48 € | 45 min. |
| Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue" | 55 € | 45 min. |
| Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue" | 70 € | 1h00 |
| Récupération post effort spécifique ou générale | 62 € | 1h00 |
| Récupération post effort spécifique ou générale | 89 € | 1h30 |
| Travail au sol : pressions, percussions, étirements passifs, mobilisations, ancrages | | |
| Thai yoga stretch / étirement corps complet (sans huile, sur vêtements souples, au sol sur futon) | 92 € | 1h30 |
| Thai yoga stretch / étirement corps complet (sans huile, sur vêtements souples, au sol sur futon) | 135 € | 2h00 |
| Thai yoga stretch / étirements corps complet (sur vêtements au sol et dos à l'huile) | 92 € | 1h30 |
| LES FORMULES "PACKS" | | |
| Pack récupération ou entretien 3 séances (3 x 45 min.) | 129 € | au lieu de 144 € |
| Pack DEEP TISSUE sportif 3 séances (3 x 45 min.) | 150 € | au lieu de 165 € |
| Pack récupération ou entretien 6 séances (6 x 45 min.) | 245 € | au lieu de 288 € |
| Pack récupération ou entretien 10 séances (10 x 45 min.) | 395 € | au lieu de 480 € |
| Pack 4 heures "compétiteurs" (4 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable | 225 € | au lieu de 248 € |
| Pack 6 heures "compétiteurs" (6 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable | 315 € | au lieu de 372 € |
| Pack 3 massages Thai yoga stretch d'1h30 | 239 € | au lieu de 276 € |

(durée de validité des packs : 18 mois à partir de la date d'achat - sauf autre mention spécifique)

* La durée indiquée est le temps **RÉEL de massage (pas de la séance, comme souvent indiqué !)**.
Au minimum 15 minutes supplémentaires pour respirer, vous reposer, souffler, apprécier après le massage...
(Tarifs valables du 01.01.2018 au 31.12.2018)