



CARTE DES SOINS
MASSAGE SPORTIF
2019

Sur rendez-vous à Espace Vertical, 18 Rue Marceau Leyssieux, 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	50 €	45 min.
Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue"	58 €	45 min.
Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue"	75 €	1h00
Récupération post effort spécifique ou générale	65 €	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.)	139 €	au lieu de 150 €
Pack DEEP TISSUE sportif 3 séances (3 x 45 min.)	165 €	au lieu de 174 €
Pack récupération ou entretien 6 séances (6 x 45 min.)	285 €	au lieu de 300 €
Pack récupération ou entretien 10 séances (10 x 45 min.) - validité permanente	475 €	au lieu de 500 €
Pack 4 heures "compétiteurs" (4 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable	245 €	au lieu de 260 €
Pack 6 heures "compétiteurs" (6 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable	375 €	au lieu de 390 €
Pack 3 massages Thai yoga stretch d'1h30	265 €	au lieu de 276 €
<i>(durée de validité des packs : 12 mois à partir de la date d'achat - sauf autre mention spécifique)</i>		

* 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 01.01.2019 au 31.12.2019)

