



## **CARTE DES SOINS** **MASSAGE SPORTIF** **2021**

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

<b><i>Massage spécifique Sportif</i></b>		
<b><i>Travail en profondeur de tensions, drainage musculaire, étirements, à l'huile spéciale récup., sur table</i></b>		
<b>SOINS SPORTIFS</b>	<b>Tarif</b>	<b>Durée massage*</b>
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
<b><i>Travail au sol : pressions, percussions, étirements passifs, mobilisations, ancrages</i></b>		
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
<b>LES FORMULES "PACKS"</b>		
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 01.01.2021 au 31.12.2021)