



## **CARTE DES SOINS** **MASSAGE SPORTIF** **2023**

Sur rendez-vous, en général à Espace Vertical, Saint-Martin-d'Hères ou Château d'Uriage  
**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, mollets avec mobilisations légères (par ex. traileurs)	35 €	30 min.
Récupération post-effort spécifique, entretien	40 €	30 min.
Récupération post-effort spécifique, entretien	55 €	45 min.
Récup Plus spécial jambes et lombaires	70 €	1h00
Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue"	60 €	45 min.
Massage Sportif, technique en profondeur "Deep Tissue"	75 €	1h00
Récupération post effort spécifique ou générale avec mobilisations étirements	70 €	1h00
Récupération post effort spécifique ou générale avec mobilisations étirements	90 €	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)	95 €	1h30
Thai yoga stretch / étirement corps complet (combiné avec pressothérapie jambes)	120 €	1h30
Thai yoga stretch / étirements corps complet (sur vêtements au sol et massage dos à l'huile)	95 €	1h15
<b>LES FORMULES "PACKS"</b>		
Pack récupération ou entretien 3 séances (3 x 45 min.)	155 €	au lieu de 165 €
Pack DEEP TISSUE sportif 3 séances (3 x 45 min.)	170 €	au lieu de 180 €
Pack récupération ou entretien 6 séances (6 x 45 min.)	315 €	au lieu de 330 €
Pack 3 heures "compétiteurs" (3 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable	200 €	au lieu de 210 €
Pack 5 heures "compétiteurs" (5 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable	330 €	au lieu de 350 €
Pack 3 Récup Plus spécial jambes (3 x 45 min. de spécifique jambes combo pressothérapie)	180 €	au lieu de 195 €

\* La durée indiquée est le temps **RÉEL de massage (pas de la séance, comme souvent indiqué !)**.  
Au minimum 15 minutes supplémentaires après le massage pour respirer, vous reposer, souffler, apprécier ...  
(durée de validité des packs : 18 mois à partir de la date d'achat - sauf autre mention spécifique)  
(Tarifs valables du 01.01.2023 au 31.12.2023)