



CARTE DES SOINS **MASSAGE SPORTIF** **2024**

Sur rendez-vous, en général à Espace Vertical, Saint-Martin-d'Hères ou Château d'Uriage
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, mollets avec mobilisations légères (par ex. traileurs)	40 €	30 min.
Récupération post-effort spécifique, entretien	40 €	30 min.
Récupération post-effort spécifique, entretien	60 €	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	80 €	1h00
Récupération post effort spécifique ou générale avec mobilisations étirements	110 €	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)	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
LES FORMULES "PACKS"		
Pack récupération ou entretien 3 séances (3 x 45 min.)	160 €	au lieu de 180 €
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.)	340 €	au lieu de 360 €
Pack 3 heures "compétiteurs" (3 x 1 heure de massage) - personnel ou transférable	195 €	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 01.01.2024 au 31.12.2024)