

Le Dos.

ÉCOLE DU DOS GASQUET

Séance d'une heure en petit groupe pour soulager votre dos grâce à la méthode douce Gasquet : respiration, étirements pour protéger votre dos et votre périnée.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

MASSAGE & RÉÉDUCATION

Prise en charge individuelle de 30 minutes adaptée aux besoins de la pathologie suite à un bilan effectué par le masseur-kinésithérapeute.

Prescription médicale

THÉRAPIE MANUELLE

Technique qui permet de traiter les dysfonctionnements du système neuro-musculo-squelettique. Elle permet de réaliser un bilan complet pour soigner à l'aide d'exercices thérapeutiques personnalisés. Idéale avant toute prise en charge pour des séances de massage et rééducation.

55€

UNE URGENCE ?

Prise en charge dans la journée pour vous soulager rapidement et limiter les conséquences à court et moyen terme de la douleur et de l'inflammation.

55€

Sport.

GYM GASQUET

Séance d'une heure en petit groupe pour travailler en profondeur grâce à la méthode douce Gasquet : respiration, étirements pour protéger votre dos et votre périnée.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

COACHING PERSONNALISÉ

Séance d'une heure de 1 à 3 personnes, encadrée par un masseur-kinésithérapeute, alliant cardio, renforcement musculaire et étirements.

60€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

????

KFC

POWER BIKE

Séance de 30 minutes qui permet, en plus de travailler son cardio, d'activer la circulation sanguine grâce aux vibrations du Power Bike.

???

POWER PLATE

Séance de 30 minutes qui permet de solliciter les muscles profonds avec comme avantages d'améliorer et tonifier le système veineux et réduire la sensation de jambes lourdes.

???

Ostéopathie.

CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie va soulager vos tensions, déséquilibres et douleurs afin d'améliorer votre état de santé général.

60€

Les consultations sont ouvertes à tous : femme enceinte, enfant, nourrisson, sportif...

Les motifs de consultation : entorses, accidents de voiture, troubles du sommeil, asthme, troubles digestifs, migraines, lombalgies, sciatiques, hernies...

SUIVI DE CONSULTATION

Dans un délai de 10 jours suivant la 1ère consultation.

40€

MÊME LE WEEK-END !

Parce qu'il est souvent compliqué de se rendre disponible en semaine pour prendre soin de soi, les rendez-vous sont ouverts également les weekends et jours fériés.

70€

FORFAIT 3 SÉANCES

3 séances utilisables sous 12 mois.

Supplément de 10€ par séance les week-ends et jours fériés.

150€



**PRENDRE
RENDEZ-VOUS**

L'Épaule.



ÉCOLE DE L'ÉPAULE

Séance d'une heure en petit groupe pour soulager votre épaule et prévenir les douleurs.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

MASSAGE & RÉÉDUCATION

Prise en charge individuelle de 30 minutes adaptée aux besoins de la pathologie suite à un bilan effectué par le masseur-kinésithérapeute.

Prescription médicale

THÉRAPIE MANUELLE

Technique qui permet de traiter les dysfonctionnements du système neuro-musculo-squelettique. Elle permet de réaliser un bilan complet pour soigner à l'aide d'exercices thérapeutiques personnalisés. Idéale avant toute prise en charge pour des séances de massage et rééducation.

55€

Urgences.

PRISE EN CHARGE DANS LA JOURNÉE

LUMBAGO - SCIATIQUE
ENTORSE CHEVILLE
ENTORSE GENOU
TORTICOLIS

Prise en charge dans la journée pour vous soulager rapidement et limiter les conséquences à court et moyen terme de la douleur et de l'inflammation.

55€

Bien-être.

MASSAGES À LA CARTE

Massage assis 20 minutes	30€
Massage relaxant (Dos, Jambes ou Visage)	
1 Zone 30 minutes	40€
2 zones 45 minutes	60€
3 zones 1 heure	70€
+ Option Pierres chaudes	+20€

MASSAGES CALIFORNIENS

Massage d'une heure à 2 mains	80€
Massage d'une heure à 4 mains	90€

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

Forfaits

1 séance d'une heure	70€
3 séances d'une heure	200€
5 séances d'une heure	300€

EN CADEAU :

Pour tout forfait acheté de 3 séances ou plus, une séance découverte de luminothérapie d'une valeur de 25€ offerte.

Esthétique.

PALPER-ROULER OU DRAINAGE

Forfaits

1 séance de 30 minutes	70€
5 séances de 30 minutes	175€
10 séances de 30 minutes	300€

PALPER-ROULER VISAGE

Forfaits

1 séance de 45 minutes	60€
5 séances de 45 minutes	255€
10 séances de 45 minutes	500€

PALPER-ROULER + DRAINAGE

Forfaits

1 séance de 45 minutes	60€
5 séances de 45 minutes	255€
10 séances de 45 minutes	500€

ÉPILATION DÉFINITIVE

Tarifs sur devis.

EN CADEAU :

Pour tout forfait acheté de 3 séances ou plus, une séance découverte de luminothérapie d'une valeur de 25€ offerte.

Yoga Pilates.

ÉCOLE DU DOS GASQUET

Fresh Squeezed Orange Juice Grapefruit Juice KFC
Apple Juice

Retrouvez les séances sur notre planning

MASSAGE & RÉÉDUCATION

Banana Berry	\$4.90
Strawberry Vanilla Strawberry Mango	\$4.90
Mango Strawberry	\$5.90
Chocolate Vanilla	\$5.90

THÉRAPIE MANUELLE

Double Espresso	\$2.00
Cafe Americano	\$4.50
Cappuccino	\$8.50
Cafe Latte	\$3.50
Vanilla Latte	\$3.50
Vanilla Berry Latte	\$4.50
Cinnamon Spice Latter	\$4.50
Carmel Latte	\$3.50

UNE URGENCE ?

Two Eggs Any Style with the choice of Bacon, Turkey Bacon, Sausage Links, Chicken Sausage or Ham	\$9.00
---	--------

Minced Ham & Eggs with Sharp Cheddar 3 Eggs Scrambled, Sharp Cheddar & Minced Honey Glazed Ham	\$9.95
---	--------

Breakfast Burrito Wheat Tortilla, Chorizo Sausage, Avocado, Cilantro, Scrambled Eggs	\$9.95
---	--------

Luminothérapie.

SÉANCE DÉCOUVERTE

25€ la séance

PACK TURBO-SIESTE 30 MIN

Forfaits

1 séance de 30 minutes	25€
5 séances de 30 minutes	100€
10 séances de 30 minutes	150€

PACK TURBO-SIESTE 45 MIN

Forfaits

1 séance de 45 minutes	35€
5 séances de 45 minutes	150€
10 séances de 45 minutes	250€

PACK TURBO-SIESTE 60 MIN

Forfaits

1 séance de 45 minutes	40€
5 séances de 45 minutes	175€
10 séances de 45 minutes	300€

LOCATION

Forfaits

Week-end	60€
Semaine	100€
Mois	250€

Femme enceinte.

A close-up photograph of a woman's hands gently cradling her pregnant belly. Her fingers are positioned to form a heart shape over her abdomen. She is wearing a white top, a silver bracelet on her left wrist, and a ring on her left hand. The background is a soft, out-of-focus white.

COURS PRÉNATAL

1 cours 1h = 20€

5 cours = 90€

MASSAGE DÉTENTE

30 min 40€

RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

Sur prescription médicale

Pour en prendre plein les yeux...

Luminothérapie.

Séance Découverte

Fresh Squeezed Orange Juice Grapefruit Juice KFC
Apple Juice
Retrouvez les séances sur notre planning

Pack Bien-Être

Banana Berry \$4.90
Strawberry Vanilla Strawberry Mango \$4.90
Mango Strawberry \$5.90
Chocolate Vanilla \$5.90

Pack Lâcher prise

Double Espresso \$2.00
Cafe Americano \$4.50
Cappuccino \$8.50
Cafe Latte \$3.50
Vanilla Latte \$3.50
Vanilla Berry Latte \$4.50
Cinnamon Spice Latter \$4.50
Carmel Latte \$3.50

BESOIN DE SOUFFLER ?

Two Eggs Any Style with the choice of \$9.00
Bacon, Turkey Bacon, Sausage Links,
Chicken Sausage or Ham

Minced Ham & Eggs with Sharp Cheddar \$9.95
3 Eggs Scrambled, Sharp Cheddar &
Minced Honey Glazed Ham

Breakfast Burrito \$9.95
Wheat Tortilla, Chorizo Sausage,
Avocado, Cilantro, Scrambled Eggs