

Le Dos.

ÉCOLE DU DOS DE GASQUET

Séance d'une heure en petit groupe pour soulager votre dos grâce à la méthode douce de 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.

Séance à la carte

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 DE 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.

COACHING PERSONNALISÉ

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

Séance à la carte

60€

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.

10€

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.

30€

PILATES/ GYM DE GASQUET:

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

60€

Fly Yoga.

Le Fly Yoga est une discipline aérienne alliant yoga, renforcement musculaire et acrobaties en apesanteur grâce à un hamac suspendu. Cette pratique innovante et ludique permet un véritable lâcher-prise, tout en sollicitant intensément les muscles profonds pour un gainage optimal.

Grâce aux suspensions, les étirements sont amplifiés et favorisent une meilleure souplesse, tout en allégeant les contraintes articulaires. Accessible à tous les niveaux, le Fly Yoga s'adapte aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants expérimentés, offrant une expérience unique et dynamique à chaque séance.

COURS COLLECTIFS

1 séance de 1h

25€

5 séances de 1h

110€

COURS INDIVUELS

1 séance de 45 minutes

50€

Bien-être.

MASSAGES ASSIS

Massage assis 20 minutes **30€**

MASSAGES À LA CARTE

Massage relaxant de zones ciblées de votre corps

1 Zone ciblée 30 minutes (Ex: dos) **40€**

2 Zones ciblées 45 minutes (Ex : dos +

jambes)

Corps entier 1 heure **70€**

+ Option Pierres chaudes **+20€**

+ Option luminothérapie **+20€**

MASSAGES CALIFORNIENS

Massage d'une heure classique **80€**

Massage d'une heure à 4 mains **90€**

TOUCHER EN CONSCIENCE

Relaxation profonde de tout le corps. Une reconnexion à soi par le touché et la respiration. 45min/1h **55€**

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.

GOMMAGE

Gommage corps entier 45 minutes **60€**

FORFAITS BIEN-ÊTRE

Gommage corps entier + massage californien **125€**

Gommage jambes + réflexologie plantaire thaï **90€**

Urgences.

PRISE EN CHARGE DANS LA JOURNÉE

**LUMBAGO - SCIATIQUE - TORTICOLIS
ENTORSES CHEVILLE - GENOU**

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€

Ostéopathie.

CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

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

70€

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.

60€

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.

Samedi : 70€

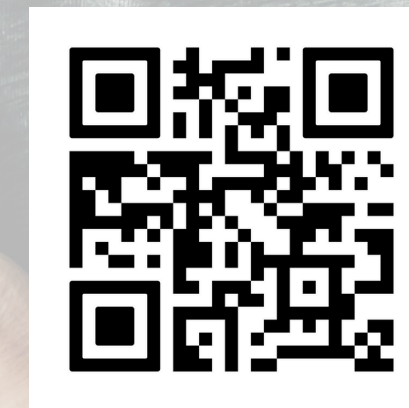
Dimanche : 80€

FORFAIT 3 SÉANCES

3 séances utilisables sous 12 mois. Supplément de 10€ par séance les week-ends et jours fériés.

150€

PRENDRE RENDEZ-VOUS



Esthétique.

PALPER-ROULER OU DRAINAGE

Forfaits

1 séance de 30 minutes	40€
5 séances de 30 minutes	175€
10 séances de 30 minutes	300€

PALPER-ROULER + DRAINAGE

Forfaits

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

EN CADEAU :

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

PALPER-ROULER VISAGE

Forfaits

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

ÉPILATION DÉFINITIVE

Tarifs sur devis.

Luminothérapie.

SÉANCE DÉCOUVERTE

25€ la séance

PACK TURBO-SIESTE 30 MIN

Forfaits

1 séance de 30 minutes
5 séances de 30 minutes
10 séances de 30 minutes

25€
100€
150€

PACK TURBO-SIESTE 45 MIN

Forfaits

1 séance de 45 minutes
5 séances de 45 minutes
10 séances de 45 minutes

35€
150€
250€

PACK TURBO-SIESTE 60 MIN

Forfaits

1 séance de 45 minutes
5 séances de 45 minutes
10 séances de 45 minutes

40€
175€
300€

LOCATION

Forfaits

Week-end
Semaine
Mois

60€
100€
250€