

STRETCHING & COURS DE PILATES

Cours individuel (30 min)

Initiation à la pratique ou perfectionnement

Unité.....25€

Cours collectif (60 min)

Abonnement annuel (1 activité/semaine).....330€

Abonnement annuel (2 activités/semaine).....600€

Carte 10 séances.....100€

PILATES

Lundi et jeudi 18h et 19h15
Mardi et Vendredi 10h

STRETCHING

Mardi 17h15

ALIMENTATION

Séance privée

Bilan Diagnostic en micronutrition (60 min).....50€

Consultation suivi micronutrition (30 min).....30€

L'activité physique,
l'alimentation et la détente
au service de votre santé

DÉTENTE

Massages bien-être

Réflexologie plantaire (75 min).....60€

Réflexologie visage (60 min).....50€

Massage La K'scade corps complet

30 min.....40€

60 min.....60€

90 min.....80€

Drainage veino lymphatique

60 min.....50€

Massage sportif

Idéal après une épreuve ou compétition sportive, en récupération

60 min.....60€

Massage "jeune maman"

Idéal après l'accouchement, il dynamise le retour veineux tout en relaxant la musculature profonde

60 min.....60€

90 min.....80€

Formule "Comme je m'aime"

.....170€

- 1 Réflexologie plantaire
- 1 Massage corps complet (90min)
- 1 Massage visage (cellu m6 ou manuel)

*Le temps de séance indiqué comprend l'élaboration d'un bilan initial et le debriefing de fin de séance. C'est pourquoi, une formule de 60 min comprend environ 45min de massage et une de 90 min environ 75 min.

ENDERMOLOGIE* CELLU M6 INTÉGRAL 2I

Corps	Séance "zone localisée" (20 min).....	30€
	Séance "corps complet" (35 min).....	50€
	Bilan initial.....	30€
	Bilan intermédiaire et final.....	15€
	Collant endermowear.....	20€

• FORFAIT 10 SÉANCES

Ce forfait comprend les bilans ainsi que le collant

Localisé.....300€

Complet.....500€

Visage	Séance "zone localisée" (20 min).....	30€
	Séance "globale" (30 min).....	50€

• FORFAIT 10 SÉANCES

Ce forfait comprend les bilans

Localisé.....270€

Complet.....450€

Séances à l'unité

	1 séance corps drainage intense (35 min).....	50€
	1 séance visage detox (20 min).....	30€
	1 séance visage éclat (15 min).....	25€
	1 séance visage repulpant ou affinant (30 min).....	50€
	1 séance visage décolleté et buste (25 min).....	40€
	1 séance régénération cellulaire visage et mains (40 min).....	60€

*Les séances d'endermologie peuvent être réalisées à l'unité, dans le cadre d'un soin détente/bien être.



Titulaire d'un diplôme de masseur kinésithérapeute, je suis installée au cœur de Bayon depuis 2017. Riche de mon expérience professionnelle et personnelle, j'ai compris peu à peu que notre santé dépendait, en grande partie, du soin que nous apportons à notre organisme. Que ce soit par l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et l'apaisement de notre esprit, nous avons un rôle à jouer pour nous permettre de vivre notre vie dans une forme optimale.

C'est la raison pour laquelle j'ai créé **La K'scade**, un univers complet dédié à la remise en forme et à la détente, afin d'aider toutes celles et ceux qui ont décidé de mettre leur santé physique et psychique au centre de leurs préoccupations.

Sarah Bricot

Crédit photo : Anne Mangon



Crédit photo : Anne Mangon

LA K'SCADE

17, rue des écoles 54 290 Bayon
03 83 72 52 30 - 06 63 25 53 83
sarahbricotkine@gmail.com

LA K'S
STRETCHING
COURS PILATES
ALIMENTATION
DÉTENTE
ENDERMLOGIE