STRETCHING & COURS DE PILATES

Cours individuel (60 min)

Initiation à la pratique ou perfectionnement

Unité.....50€

Cours collectif (60 min)

Abonnement annuel *(1 activité/semaine)*.....330€
Abonnement annuel *(2 activités/semaine)*.....600€
Carte 10 séances.....100€

HORAIRES

STRETCHING

Lundi : 18h - 19h
Mardi : 10h15 - 11h15

PILATES

Lundi : 19h15 – 20h15 et 20h30 – 21h30
Mardi : 9h – 10h et 18h – 19h
Mercredi : 18h45 – 19h45
Jeudi : 17h – 18h, 18h10 - 19h10, et 19h20 – 20h20
Vendredi : 9h – 10h, 10h10 – 11h10 et 11h20 – 12h20

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

ALIMENTATION

Séance privée

Bilan Diagnostic en micronutrition (60 min).....50€
Consultation suivi micronutrition (30 min).....30€

DÉTENTE

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.

Massage bien-être

Réflexologie plantaire (75 min).....65€
Réflexologie visage (45 min).....50€
Réflexologie plantaire et visage (2h).....100€
Massage ayurvédique abhyanga (1h30).....90€

Massage La K'scade corps complet

60 min.....65€
1h30.....85€

Massage sportif

Idéal après une épreuve ou compétition sportive, en récupération

60 min.....65€

Massage «jeune maman»

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

60 min.....65€
1h30.....85€

CELLU M6 INFINITY

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

Corps

Séance « zone localisée » (20 min).....35€
Séance « corps complet » (35 min).....60€
Bilan initial.....50€
Bilan intermédiaire et final.....15€
Collant endermowear.....20€

FORFAIT 12 SÉANCES (8 SEMAINES)

Ce forfait comprend les bilans ainsi que le collant.
Possibilité de forfait de 16 séances, 20 séances ou 24 séances.
Tarif sur devis.

Localisé.....384€ *(192€/mois)*
Complet.....660€ *(330€/mois)*

Visage

Séance « zone localisée» (20 min).....35€
Séance « globale » (30 min).....50€

FORFAIT 10 SÉANCES (8 SEMAINES)

Ce forfait comprend les bilans ainsi que les clapets.
Possibilité de forfait de 16 séances, 20 séances ou 24 séances.
Tarif sur devis.

Localisé.....315€ *(157€/mois)*
Complet.....500€ *(250€/mois)*

Séances à l'unité

Soin détox drainant (45min).....65€

Apporte une sensation de légèreté aux jambes en stimulant la circulation sanguine et lymphatique

Soin vitalité stress sommeil (40min).....65€

Détend le corps dans son ensemble pour améliorer la qualité du sommeil, diminuer le taux de cortisol et renforcer les défenses immunitaires

Soin Glow Booster (35min).....60€

Idéal avant un événement, il permet de lisser les traits de fatigue, de drainer poches et cernes et de retrouver un teint éclatant

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 Mangeon

LA K'SCADE

1 Rue de la Cloche, 54290 Bayon
06 63 25 53 83
sarahbricotkine@gmail.com

LA K

STRETCHING
COURS PILATES
ALIMENTATION
DÉTENTE
ENDERMOLOGIE