

NOTRE ÉQUIPE

Coachs Sportifs & Aquatiques
Diététicienne-Nutritionniste
Educateurs Physiques & Sportifs
Enseignants en APA
Esthéticienne - SPA
Fasciathérapeute
Ostéopathe
Psychomotriciennes
Secrétariat
Sophrologue caycédienne
& intervenants extérieurs

LES RÉSEAUX DE SANTÉ

Réseau de santé de l'Obésité ROMDES
La Ligue contre le Cancer
Structure d'Expertise et Ressources SER-Diabète

& NOS AUTRES PARTENAIRES



ÊTRE & MIEUX-ÊTRE

19, Grande rue - 91150 Morigny-Champigny
01 69 27 18 35
contact@etreetmieuxetre.fr
www.etreetmieuxetre.fr

Ouvert du lundi au samedi sur RENDEZ-VOUS
Privatisation/Location espaces à la demande

Retrouvez-nous :



Ne pas jeter ce prospectus sur la voie publique. Merci !

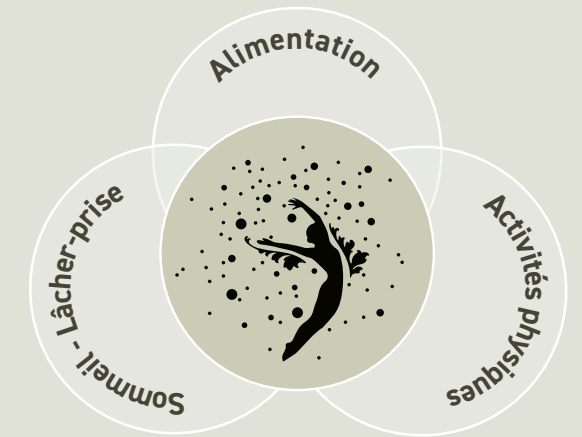
NOTRE CONCEPT

Vos attentes évoluent au fil du temps : l'envie de dépense physique, de cocooning ou de lâcher-prise cohabitent ou se succèdent.

C'est la raison pour laquelle Être & Mieux-Être vous propose un large choix d'activités complémentaires, avec une prise en charge globale.



Retrouvez
L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN
dans un espace
privilégié



Prends soin de ton corps,
pour que ton âme
s'y plaise !

« L'influence majeure des événements mentaux sur le corps et réciproquement n'est plus à démontrer.

Que l'on soit dans le creux de la vague ou au sommet de notre forme, **pour se sentir mieux durablement**, nous avons besoin d'être abordés globalement, dans une dimension physique comme psychologique ».

Hélène Coisnon

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SALLE

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA) séance de 45 min					
CARTES (valables 1 an)					
10 séances		20 séances		40 séances	
130 €		240 €		400 €	
13 €/séance		12 €/séance		10 €/séance	
<i>Certaines mutuelles accompagnent financièrement et s'engagent auprès de leurs adhérents en allouant des sommes dédiées au sport sur ordonnance pour les ALD. Renseignez-vous !</i>					
GYMS & ACTIVITÉS EN SALLE séance de 60 min Gym globale, sensorielle, douce, Pilates, Yoga, Cardio-Stretching, Aviron-Santé, Cross-Training, etc. *					
CARTES					
Carte 1 an - 10 séances				207 €	
Carte Mixte (6mois) - 5 séances + 5 séances AQUA				230 €	
ABONNEMENTS ANNUELS					
1 s/sem soit 33s + 1 offerte (hors vac. sco.)				568 €	
1 s/sem soit 45s + 1 offerte (toute l'année sur cours dispo)				774 €	
2 s/sem soit 66s + 2 offertes (hors vac. sco.)				1 136 €	
ILLIMITÉ (toute l'année sur cours dispo)				1 950 €	
SUR MESURE séance de 60 min Programmes personnalisés avec objectifs adaptés Compétiteur, Santé/Bien-être, Perte de Poids...					
Bilans initial + intermédiaires ttes les 10s + suivis				80 €	
Individuel			En Binôme		
10 séances	20 séances	30 séances	10 séances	20 séances	30 séances
650 €	1 200 €	1 650 €	500 €	900 €	1 200 €
65 € la séance	60 € la séance	55 € la séance	50 € la séance	45 € la séance	40 € la séance
* Vos envies/besoins évoluent ? Votre coach individuel s'adaptera à vous tout au long de votre programme pour une efficacité réelle et pérenne !					

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PISCINE

ACTIVITÉS AQUATIQUES séance de 45 min			
CARTES (valables 6 mois)			
5 séances	10 séances	20 séances	30 séances
135 €	259 €	476 €	652 €
27 € / séance	25.9 € / séance	23.8 € / séance	21.7 € / séance

ABONNEMENTS ANNUELS		
1 séance / sem	2 séances / sem	Illimité
932 €	1 677 €	2 236 €
20.7 € / séance	18.6 € / séance	
<i>Accès libre au jacuzzi avant/après votre séance, sauf si privatisation espace Bien-être</i>		

À SAVOIR

- Adhésion annuelle du centre : 30 €
- Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais & Règlements à distance disponibles.
- Chèques ANCV acceptés (papier et Connect) sur l'Espace Bien-Être (sauf prestations) & sur les Activités Physiques en salle et piscine.
- Cours " toute l'année " = Gym Douce, Cardio-Stretching, Aviron Santé, Cross-Training...
- Privatisation de la piscine possible uniquement les samedis après-midis à partir de 14h.
- Pour toute privatisation, un acompte vous sera demandé afin de valider la réservation.
- La durée des prestations de l'Espace Bien-Être comprend le temps d'habillage et de déshabillage.

l'activité physique,
la pillule universelle qui ne s'avale pas,
mais préserve notre santé mentale, cardio-vasculaire, respiratoire...

ESPACE BIEN-ÊTRE - MASSAGES - SOINS - SPA - BEAUTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE	
Jacuzzi, 30 min	10 €
Sauna OU Hammam, 60 min	30 €
Jacuzzi & Sauna OU Jacuzzi & Hammam, 90 min	35 €
SPA (Jacuzzi, Sauna, Hammam), 90 min	40 €
Jacuzzi & Piscine*, 90 min	30 €
SPA & Piscine*, 120 min	45 €

RITUELS BIEN-ÊTRE	
Sublime de Polynésie, Jacuzzi, Gommage au Monoï de Tahiti & Massage délassant	135 €
Ayurvédique Indien - Jacuzzi, Gommage énergétique aux épices & Massage tonifiant	135 €
De l'Orient - Hammam, Gommage au savon noir, Enveloppement au Rassoul & Massage oriental	140 €

MASSAGES	
Zone (dos OU jambes OU nuque/épaules/visage), 30 min	40 €
Corps (à la bougie, aux pierres chaudes, aux huiles Bio, Oriental, Balinais...), 60 min	78 €
Sparte, Massage décontractant musculaire & détente profonde	
- soit de 50 min	78 €
- soit de 80 min	98 €
Femme enceinte, 60 min	80 €
Gommage du Corps, 20 min	40 €
Reflexologie Plantaire de bien-être, 45 min	70 €

ENDERMOLOGIE - PRESSOTHERAPIE	
Collant	25 €
1 ^{ère} cure corps, 10 séances + bilan + collant	640 €
Cure soin zone, 10 séances, 15 min/séance	290 €
Cure d'entretien, 10 séances	570 €
Pressothérapie, 20 min	37 €
Endermologie, 30 min & Pressothérapie, 15 min	70 €
Cure de Pressothérapie, 10 séances, 20 min/séance	350 €

SOINS	
Détoxifiant (peau terne, manque d'éclat)	55 €
Nutrition Intense (peau sensible, déshydratée)	55 €
Nettoyant Vapozone	48 €
Anti-Âge	65 €
Prestige (Anti-Âge & Massage du dos)	110 €
Eclat du visage Rituel Fleurs de Bali, 30 min	37 €
Sublimateur, 50 min	80 €
Perfecteur de Peau, 50 min	80 €

BEAUTÉ	
Mains	25 €
Pieds avec soin, gommage & massage	40 €
Pose de vernis semi-permanent	30 €
Pose de vernis semi-permanent French	35 €
Dépose de vernis semi-permanent	10 €
Teinture des cils	16 €
Teinture des sourcils	18 €
Épilations	sur demande

OFFRES	
DETENTE - Massage du corps & Soins du visage, 90 min	105 €
DUO avec accès au SPA (prix pour 2 personnes). Au choix :	
- Soins visage Rituels fleurs de Bali / pers	125 €
- Massage relaxant dos /pers	135 €
- Soins visage + Massage relaxant dos /pers	210 €

Pour toute demande particulière
à l'Espace Bien-être :
spa@etreetmieuxetre.fr

L'activité physique bien ciblée et encadrée est considérée comme une thérapeutique non médicamenteuse puissante et sans effet secondaire