



SAISON 2019 / 2020

Pour tout renseignement : 07 83 30 09 22

PRENATALE	Cours collectif/ou Cabinet* TARIFS	LIEUX	Horaires/jours	A domicile**
GYM PRÉNATALE DE GASQUET PILATES FEMME ENCEINTE MATERNITÉ ZEN	<ul style="list-style-type: none"> • 180 euros le trimestre (10 séances) • 300 euros les 20 séances • 100 euros les 5 séances • 25 euros la séance + une séance d'essai offerte + adhésion ½ tarif MPT	MPT PETIT CHARRAN 30 rue Henri Dunant 26 000 VALENCE	GPDG lundi 10h30 Pilates Jeudi 18h00 MZ Jeudi 12h15	<ul style="list-style-type: none"> • 50 euros la séance • 120 euros 3 séances • 175 euros 5 séances
SOPRHOLOGIE MATERNITE	Uniquement à la séance			<ul style="list-style-type: none"> • 55 euros la séance

- Inscription tout au long de l'année
- Séances utilisables sur les différentes activités prénatales
- Possibilité d'utiliser les séances prénatales non utilisées pour raison médicale en postnatale

POSNATALE	Cours collectif	LIEUX	Horaires/jours	A domicile
GYM POSTNATALE DE GASQUET PILATES POSTNATAL	<ul style="list-style-type: none"> • 180 euros le trimestre (10 séances) • 100 euros les 5 séances • 25 euros la séance + une séance d'essai offerte + adhésion ½ tarif MPT	MPT PETIT CHARRAN 30 rue Henri Dunant 26 000 VALENCE	GPDG Lundi 9h15 Vendredi 14h30 Pilates jeudi 18h00	<ul style="list-style-type: none"> • 50 euros la séance • 120 euros 3 séances • 175 euros 5 séances

- Possibilité de venir avec BEBE en GYM POST de GASQUET dès la naissance

MASSAGES		LIEUX		A DOMICILE**
MASSAGE FEMME ENCEINTE	Sur RDV au cabinet* 55 euros la séance d'1 heure	VITRINE MÉDICALE 14 rue de la libération, 26000 Valence		<ul style="list-style-type: none"> • 70 euros séance d'1 heure
MASSAGE PARENTS BEBE	Forfait 3 séances /atelier <ul style="list-style-type: none"> • 65 euros les 3 séances + une séance révision si besoin	MPT PETIT CHARRAN 30 rue Henri Dunant 26 000 VALENCE Ou VITRINE MÉDICALE	Vendredi 14h30 Samedi matin 9h30	<ul style="list-style-type: none"> • 80 euros les 3 séances

		14 rue de la libération, 26000 Valence		
MASSAGE SHANTALA	Sur RDV au cabinet* 25 euros la séance après avoir participé à l'atelier	VITRINE MÉDICALE 14 rue de la libération, 26000 Valence		
FIT FORM BIEN ETRE		LIEUX		A DOMICILE**
PILATES ET DE GASQUET	Stage à partir de 10 euros 1 fois par mois	MPT PETIT CHARRAN 30 rue Henri Dunant 26 000 VALENCE		<ul style="list-style-type: none"> • 60 euros la séance • 275 euros les 5 séances 500 euros les 10 séances

* Vitrine médicale : 14 rue de la libération, 26000 Valence sur RDV

** Valence et agglomération. Un supplément peut être demandé selon le lieu d'habitation

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **Les séances maternité (prénatales et postnatales) sont consécutives.**
- Vous avez droit à une seule séance d'essai gratuite
- **Le forfait de 10 séances a une validité de 4 mois**
- **Le forfait de 20 séances a une validité de 8 mois**
- En cas d'interruption (uniquement pour raison médicale ou à l'arrivée de bébé) les séances sont interrompues et reportées et peuvent être utilisées en postnatale.
- Je vous demande de fournir un certificat médical à l'inscription et de me signaler toute contre-indication médicale.
- Pour les séances à la MPT du Petit Charran vous devez vous acquitter de l'adhésion annuelle (demi-tarif env 7.50 euros) à voir directement avec le secrétariat.
- Les séances n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires à la MPT
- Pendant les vacances scolaires, selon le nombre de personnes des séances peuvent être proposées à 12 euros
- Vous pouvez reprendre la gym postnatale de Gasquet **dès le premier mois et venir avec bébé**. Nous reverrons ensemble les bons placements, la respiration, comment bien récupérer, s'étirer, se relaxer... les séances postnatales **c'est aussi un moment pour vous** : une petite bulle de sérénité, une parenthèse dans votre journée.
- Vous pouvez reprendre le Pilates postnatal, (sans bébé) seulement après avoir fait la rééducation périnéale et **je vous recommande même d'avoir fait avant quelques séances de gym postnatale De Gasquet**
- Vous pouvez payer en deux ou trois fois pour les forfaits
- Aucun remboursement n'est possible

N'hésitez pas à me contacter pour tout autre renseignement.

Au plaisir, *Marianne*