



CHAQUE VICTOIRE
COMMENCE PAR UN

SOURIRE

Tarifs conventionnels Elite Forme FACILITÉS DE PAIEMENT

Les individuels

SPORT & ROULLING (1H)

- Découverte..... 50 €
- 1 séance 70 €
- 5 séances 325 €
- 10 séances 620 €
- 15 séances 900 €

HYPOXIE INTERMITTENTE (1H) respiration en altitude

- 1 séance Détente..... 40 €
 - 1 séance Récupération 40 €
- PERFORMANCE**
- 21 séances 720 €
 - Masque personnel 105 €

G.M.P 4.14 (45 MN)

- Découverte..... 45 €
- 1 séance 60 €
- 5 séances 290 €
- 10 séances 560 €
- 15 séances 810 €

RÉFLEXOLOGIE DIGITOPUNCTURE (1H)

- Découverte..... 45 €
- 1 séance 60 €
- 5 séances 290 €
- 10 séances 560 €
- 15 séances 810 €

LIT MASSANT HHP (30 MN) LIT MASSOTHERMIE (30 MN) LIT MEDY JET (30 MN)

- Découverte..... 35 €
- 1 séance 50 €
- 5 séances 225 €
- 10 séances 400 €
- 15 séances 540 €

BAIN FROID CRYOTHÉRAPIE

Les protocoles les plus utilisés recommandent 1 minute par degré (ex : 10 minutes à 10 degrés) : une immersion dans une eau en dessous de 6°C n'apporte pas de résultat plus important qu'à 10°C. Gestion de la température à la demande.

- 1 séance 15 €
- 5 séances 60 €
- 10 séances 100 €

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les différentes promotions en cours ou obtenir un devis personnalisé sur nos formules Forfait 6 mois & 12 mois

Tarifs Elite Forme valables au 1^{er} janvier 2026 - 22 Rue du Pont du Coudray - 14320 LAIZE-LA-VILLE

www.elite-forme.com - Tél : 02 31 38 24 71



CHAQUE VICTOIRE
COMMENCE PAR UN

SOURIRE

Tarifs conventionnels Elite Forme FACILITÉS DE PAIEMENT

Les mixtes

- Sport + G.M.P 4.14
- Sport + Lit massant au choix

OU

- G.M.P 4.14 + Lit massant au choix

OU

- Réflexologie + Sport
- Réflexologie + G.M.P 4.14
- Réflexologie + Lit massant au choix

1H30

- 1 séance 140 €
- 5 séances 600 €
- 10 séances.... 1000 €
- 15 séances.... 1350 €

*N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les différentes promotions en cours
ou obtenir un devis personnalisé sur nos formules Forfait 6 mois & 12 mois*

Tarifs Elite Forme valables au 1^{er} janvier 2026 - 22 Rue du Pont du Coudray - 14320 LAIZE-LA-VILLE

www.elite-forme.com - Tél : 02 31 38 24 71



CHAQUE VICTOIRE
COMMENCE PAR UN

SOURIRE

Tarifs conventionnels Elite Forme FACILITÉS DE PAIEMENT

Les Offres Cadeaux

FORME (2H30)

- Sport
- Réflexologie (pieds)
+ Digitopuncture
- G.M.P 4.14

160€

REVITALISANT (2H30)

- Réflexologie (pieds)
+ Digitopuncture
- Massotherapie
- G.M.P 4.14

140€

TONIFIANT (2H30)

- Sport
- Massotherapie
- G.M.P 4.14

150€

DRAINANT (2H30)

- Sport
- Réflexologie (pieds)
+ Digitopuncture
- Massotherapie

150€

DOUCEUR (2H30)

- Réflexologie
(pieds + (bol indien) / Mains / visage)

115€

RELAXANT (2H30)

- Réflexologie
(pieds + (bol indien) / Mains / visage)
- Massotherapie

135€

*N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les différentes promotions en cours
ou obtenir un devis personnalisé sur nos formules Forfait 6 mois & 12 mois*

Tarifs Elite Forme valables au 1^{er} janvier 2026 - 22 Rue du Pont du Coudray - 14320 LAIZE-LA-VILLE

www.elite-forme.com - Tél : 02 31 38 24 71



CHAQUE VICTOIRE
COMMENCE PAR UN

SOURIRE

Tarifs conventionnels Elite Forme FACILITÉS DE PAIEMENT

Le Pilates Reformer

COACHING SOLO - 1 PERSONNE (1H)

- Séance Découverte 45 €
- 1 séance 60 €
- 5 séances 290 €
- 10 séances 550 €
- 15 séances 795 €

COACHING DUO - 2 PERSONNES (1H)

- Séance Découverte 60 € (soit 30 € / personne / séance)
- 1 séance 90 € (soit 45 € / personne / séance)
- 5 séances 200 € (soit 40 € / personne / séance)
- 10 séances 350 € (soit 35 € / personne / séance)
- 15 séances 450 € (soit 30 € / personne / séance)

*N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les différentes promotions en cours
ou obtenir un devis personnalisé sur nos formules Forfait 6 mois & 12 mois*

Tarifs Elite Forme valables au 1^{er} janvier 2026 - 22 Rue du Pont du Coudray - 14320 LAIZE-LA-VILLE

www.elite-forme.com - Tél : 02 31 38 24 71



CHAQUE VICTOIRE COMMENCE PAR UN SOURIRE

G.M.P 4,14

Un chemin
vers le
bien être

7 en
7 étapes

Etape 1

La chaleur au service de votre bien-être, la gym métabolique passive permet de récupérer plus vite après un effort sportif, elle permet également de préparer le corps à une activité physique et diminue les tensions, apporte une sensation de relaxation et d'apaisement.

L'Hydromassage à sec My-Jet®

Etape 2

Un concentré de bien-être !
Que ce soit dans un but de pure décontraction ou de prévention, allongez vous, fermez les yeux, une douce musique vous accompagne. Vous flottez, massé par des jets qui se déplacent des cervicales aux mollets pour vous soulager d'une fatigue mentale ou musculaire et vous détendre.

La Massothérapie

Etape 3

C'est un lit de massage thermique, assurant une relaxation complète du corps en quelques minutes et agissant sur les zones de tensions (mal de dos, jambes lourdes, stress...). Cet outil innovant permet un massage stimulant combiné aux pierres de jade chaudes et d'infrarouge qui se déplace des cervicales aux mollets.

La Massothérapie & Pressothérapie combinée

Etape 4

C'est un lit de massage thermique, assurant une relaxation complète du corps en quelques minutes et agissant sur les zones de tensions (mal de dos, jambes lourdes, stress...). Cet outil innovant permet un massage stimulant combiné aux pierres de jade chaudes et d'infrarouge qui se déplace des cervicales au milieu du dos et permet également un massage des cuisses et mollets en Pressothérapie.

Lit de massage HHP

Etape 5

Méthode douce, il s'agit d'une combinaison de vibrations mécaniques et de chaleur infrarouge, qui est appliquée pour atténuer la douleur, le stress et augmenter les performances sportives dans un contexte de bien-être et de relaxation totale.

Réflexologie

Etape 6

La réflexologie vise le bien-être en stimulant l'organisme (points réflexes) et en agissant contre le stress responsable de la plupart des désordres dans l'organisme. La réflexologie est une méthode qui agit en véritable régulateur en considérant le corps dans sa totalité physique et mentale. rééquilibre l'énergie vitale, l'antistress essentiel au bien-être.

Digitopuncture

Etape 7

Egalement appelée acupuncture par pression ou encore digipression, la digitopuncture consiste à effectuer des mouvements de pression avec le bout des doigts le long de points réflexes de façon à stimuler le corps et les organes vitaux. Cela permet de tonifier le corps, d'optimiser la circulation sanguine et de retrouver un état de bien-être et de relaxation notamment lors d'état de fatigue excessive.

CHEMIN EN
3 étapes (2H)
120 €

CHEMIN EN
5 étapes (3H)
200 €

CHEMIN EN
7 étapes (4H30)
280 €

www.elite-forme.com

Tél 02 31 38 24 71

Tarifs Elite Forme valables au 1^{er} septembre 2021
22 Rue du pont de Coudray - 14320 LAIZE LA VILLE