

**TARIFS STUDIO ZEN SPORT 2024**

✦ 20 rue Jean Jaurès 45200 Montargis

**SUR RESERVATION : T : 06 61 11 25 51 – [contact@zen-sport.fr](mailto:contact@zen-sport.fr) / [oacarnazzi@gmail.com](mailto:oacarnazzi@gmail.com)**  
**Facebook : Ondine Anna Carnazzi ou Zen Sport**

**ACTIVITE PHYSIQUE SPORT SANTE****COACHING SPORTIF / PETIT GROUPE : 2 à 5 personnes**

1 séance 30 €      5 séances 110 €      11 séances 200 €

**BILAN SPORT SANTE INDIVIDUEL : 30 min**      25 € offert avec 11 séances individuelles

Tests activité physique normés O.M.S. Organisation Mondiale de la Santé

**COACHING SPORTIF INDIVIDUEL / 1 TO 1 ADAPTE A VOTRE OBJECTIF**

1 séance 50 €      5 séances 200 €      11 séances 380 € dont 1 séance offerte

**COACHING NUTRITION**

Forfait ré équilibrage nutritionnel personnalisé : Plan alimentaire personnalisé dont recettes santé, conseils et astuces de votre pro Coach sur 4 semaines adapté à votre Objectif (perte de poids, retrouver de l'énergie toute la journée, lutter contre le stress, prendre du poids, atténuer les effets de pathologies...)

+ Entretien 1h30      140 €

Entretien de suivi après 2 semaines 30 min      40 €

**BIEN-ETRE RELAXATION****SHIATSU SUR TATAMIS**      30 min      40 €      45 min      50 €      1 h      70 €**SHIATSU SUR CHAISE**      20 min      25 €      30 min      35 €**MASSAGE CALIFORNIEN© SUR TABLE**      1h15      80 €

- Chèque cadeau ZEN SPORT : à offrir à une personne à qui vous voulez du bien !
- CARTE DE FIDELITE BIEN-ETRE : 7<sup>ème</sup> séance de Relaxation = **réduction -50 %**

**PRODUITS DE LA FORME « Happy thérapie »**

Origine : Apiculteurs Français

Gelée royale      25 gr      15 €**Bienfaits : hépato-gastro-entérologie, limite l'ulcère à l'estomac, antibactérien, antifongique, antiviral, aide à l'entretien fonctions cognitives, renforce vos défenses immunitaires, protecteur rénal, aide anti anorexie, cicatrisation plaies, bonne pour votre glycémie à jeun, renforce votre système cardio-respiratoire, limite prolifération cancers...**Pollen de Fleurs      220 gr      15 €**Bienfaits : bon déroulement système digestif, source protéines, anti-allergiques, effet anti-âge, vitamines minéraux oligo-éléments, stimule votre système immunitaire, protecteur cardio-respiratoire, limite baisse de moral...**Pot 'Energy max' : Miel + Pollen + Gelée royale + Ginseng      220 gr      15 €**Bienfaits : Booster naturel Concentré d'énergie pure sans sucre ajouté**Bonbons boules miel d'acacia      130 gr      5 €**Bienfaits : bien-être relaxant, sans sucre ajouté, antiseptique, anti-inflammatoire, évite le mal de gorge, antistress, facilite l'endormissement, antitussif...**Boisson 'Top Forme' Shoga sans alcool      200 ml      15 €      500 ml      35 €**Bienfaits Rafrachissants : Gingembre, Citron, Curcuma, Poivre Kampot, Sucre de canne, baies roses, baies de genièvre, romarin, menthe, mélisse = sans conservateurs ni arômes artificiels, sans gluten**