



A Little Family

Inspirer, souffler, déconnecter

COURS COLLECTIFS / COACHING SPORTIF

ESTHÉTIQUE / MEDECINES DOUCES / MASSAGES

ACTIVITÉS ADULTE / ENFANT / ADO / PARENT-ENFANT



Formules



Chez A Little Family il n'y a ni abonnement, ni adhésion, mais des séances à la carte !

Vous pouvez passer d'un cours à l'autre parmi tous les cours du planning, changer de créneau horaire, et même en faire profiter vos proches!

Un cours d'essai est offert pour les nouveaux membres (sur les cours enfants et adultes réguliers au studio).

Pour en profiter, il suffit de créer son compte, et de nous dire sur quel créneau vous souhaitez venir.

Les séances en duo comptent comme une seule séance, un vrai plus pour les familles !

Si vous êtes en duo et que vous souhaitez venir avec un adulte supplémentaire, vous pouvez rajouter un accompagnant duo à votre séance.

Pour réserver, rien de plus simple !

Cliquez sur « Je réserve ma séance », je me connecte ou je crée mon compte, je crédite mon compte, je mets ma sélection dans mon panier, je paye en ligne, et le tour est joué !

Pour réserver rapidement vos séances depuis votre smartphone ou via notre site internet, installez l'appli Explor Deciplus.

offert

1 séance

Un cours d'essai

20€

1 séance

Je passe par la !

85€

5 séances

(soit 17€ la séance)

Je me lance !

160€

10 séances

(soit 16€ la séance)

Je me lâche !

260€

20 séances

(soit 13€ la séance)

J'ai même pas peur !

550€

50 séances

(soit 11€ la séance)

Je le vaux bien !

800€

80 séances

(soit 10€ la séance)

J'ai essayé, j'ai adopté !

1400€

Illimité

Je suis no limit !

Validité des forfaits : 1 an de date à date

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Pilates Fusion 9h30-10h30	Morning Yoga 9h-9h45	Morning Yoga 7h30-8h30	Barre à terre 9h-10h	Vinyasa (plage des Catalans) 8h30-9h30	Vinyasa (plage des Catalans) 8h30-9h30	• • • •
		Baby gym 10h-10h45	Multi-activités enfants 8h30-12h	Baby Yoga 10h30-11h15	Pilates + Toy Board 9h30-10h15	Hiit Training 9h-9h45	• • • •
	Baby Sophro 10h-10h45	Massage bébé (atelier ponctuel) 10h-11h			Baby Toy Board 10h15-11h	Baby artist (atelier ponctuel) 10h - 10h45	• • • •
	Pilates jeune et future maman 10h30-11h30	Gym maman bébé 11h-11h45	Fit poussette (parc Pharo) 10h-11h		Yoga jeune et future maman 11h-12h	Éveil musical 10h- 10h45	• • • •
Midi	Circuit Pilates 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Pilates +Toy board 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Cardio Pilates 12h30- 13h30 Possibilité de partir à 13h15	Barre Fit 12h15-13h00	Vinyasa 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Yogalates (parc Pharo) 10h-11h	• • • •
				Circuit Training 13h-13h45		Yoga parent-enfant 11h-11h45	• • • •
Après-Midi			Multi-activités enfants 14h-17h30			FUN PARTY ÉVÈNEMENTS SUR MESURE	
						FUN PARTY ÉVÈNEMENTS SUR MESURE	
	Yoga rose 15h-16h					FUN PARTY ÉVÈNEMENTS SUR MESURE	
Soir						FUN PARTY ÉVÈNEMENTS SUR MESURE	
						FUN PARTY ÉVÈNEMENTS SUR MESURE	
	Vinyasa 18h-19h	Power Pilates 18h-19h	Power Yoga 18h-19h	Pilates 18h-19h	Yin Yoga 18h-19h	Vinyasa 18h-19h	• • • •
	Power Pilates 19h15-20h15	Barre Fit 19h15-20h15	Yogalates 19h15-20h15	Yoga Kundalini 19h15-20h15	Elgo Dance 19h15-20h15		

■ enfants □ adolescents ■ adultes ■ parents-enfants

■ Cours en extérieur
(En fonction de la saison et météo)

Planning

Esthétique

Prenez soin de vous chez A Little Family

Nathalie, praticienne diplômée, vous propose un large panel de soins esthétiques de qualité : soins du visage et du corps, épilations, soins des mains et des pieds, soins relaxants...

Ses conseils personnalisés tiennent compte de votre type de peau. Les cosmétiques utilisés sont 100% naturels ou bio, synonymes de respect de soi et de votre santé.

Venez découvrir notre espace entièrement dédié à la beauté et au bien être! A son arc également, une autre corde : les massages californiens relaxants !

Vous relaxer, vous chouchouter, tel est son crédo. Pour vous Messieurs, une large gamme de services vous est proposée également.



Nathalie
Scannez pour réserver



Épilation femme

Demi-jambes	18 €
Jambes complètes.....	23€
Maillot classique	14 €
Maillot brésilien.....	17 €
Maillot intégral	24€
Maillot classique + sillon.....	17€
Maillot brésilien + sillon	20€
Maillot intégral + sillon	27€
Aisselles	12 €
Cuisses.....	19 €
Bras	14 €
1/2 bras.....	8 €
Lèvres + menton.....	8 €
Sourcils.....	10 €
Visage complet.....	15€
(lèvres, menton, sourcils)	

Épilation homme

Aisselles	15€
Bras	22€
Epaules.....	8€
Bas du dos.....	8€
Dos	22 €
Dos + épaules	25 €
Torse.....	18 €
Ventre	15€
Torse + ventre.....	30€
Jambes	30€
Maillot intégral	35€
Maillot intégral + sillon	40€
Fesses int/ext	22€

Maillot + sillon + fesses	50€
Petite zone.....	8€
Sourcils.....	10€
Oreilles	10€

Forfait épilation corps entier (sans maillot).....	115€
Forfait épilation corps entier (sans maillot) + visage	130€
Forfait épilation corps entier + visage	145€

.....	50 €
.....	52 €
.....	28 €
.....	50 €

Beauté des pieds (Coupage-limage-râpe-gommage-crème-trempage)	28 €
Beauté des mains + pose semi	50 €
Beauté des pieds + pose semi	52 €

Soins du visage

Soin coup d'éclat Express	25 €
25mn : nettoyant, adoucissant	

.....	45 €
.....	45 mn : calmant, apaisant

Forfaits épilation

Demi-jambes + maillot classique + aisselles.....	40 €
Demi-jambes + maillot brésilien + aisselles	42 €
Demi-jambes + maillot intégral + aisselles.....	49 €
Jambes + maillot classique + aisselles.....	44€
Jambes + maillot brésilien + aisselles.....	47€
Jambes + maillot intégral + aisselles.....	54 €

Soin visage peaux matures	50 €
1h : repulpant, tenseur, effet lumineux	

Soin Kobido	80€
1h : Lifting japonais naturel du visage	

Soins pour toute la Tribu

Soin Douce Frimousse	50€
50 mn : Soin du visage, massage du corps, et pose de vernis	

Soin Petit Fripon	45€
45 mn : Soin du visage, massage du corps	

Soin purifiant teenager	35 €
30 mn : détoxifiant, purifiant, apaisant	

Soin Gentleman.....	45€
45 mn : naturel, purifiant, hydratant, adapté à tous types de peau	

Soins du corps

Gommage corps au sable noir	30€
30mn (gant de Kessa)	

Soin relaxant du dos	45€
45mn (gommage + modelage)	

Massage Etoile	45€
45 mn (pieds-main-crâne)	

Soin jambes légères 45 mn	50€
(Enveloppement à l'argile + massage baume de soin du corps)	

Soin relaxant aux senteurs exotiques	80€
1h15.....	

Modelage californien 1h	80€
Modelage californien 1h30	

Modelage californien 1h30	110€
Modelage californien 1h30	

Praticiens



Fanny Avier
Massage pré et
post-natal, nourrissons
Madérothérapie

www.mamaluna.fr
Tél : 06 32 88 43 67



Victoire Sallier
Naturopathe et
Réflexologue
Insta :
[Victoire_Sallier_Naturopathe](https://www.instagram.com/victoire_sallier_Naturopathe)
Tél : 06 98 32 05 51



Émilie - D'ÂME VERVEINE
Thérapeute Ayurvédique
Massages ancestraux &
Herboristerie
Insta: dameverveine
[leperle blaize](https://www.instagram.com/leperle_blaize)
Tél : 06 12 93 67 02



Barbara Avril
Praticienne certifiée
méthode Renata França

www.drainage-lymphatique-methode-renata-franca.business.site
Tél : 06 49 81 78 40



Pauline Calvo
Coach certifiée
Développement
personnel et professionnel

www.pauline-calvo-coach.com
Tél : 06 11 90 46 28



Mélodie Quercron
Sophrologue
www.melosophro.com
Insta : melo_sophro
Tél : 06 52 01 27 08



Guillaume Dunand
Yoga-thérapeute &
praticien du bien-être

www.yoguiaum.fr
Tél : 06 24 41 64 98



Massages

Massage intuitif
Massage californien relaxant
Massage suédois
Massage Amma assis

Massage japonais du visage (kobido)
Massage hawaïen Lomi Lomi
Massage Shiatsu
Massage ayurvédique

Massage minceur (palper rouler manuel)
Drainage lymphatique Renata
França



Massage pré-natal
Massage bébé
Massage parent-enfant

Vous chouchouter, vous relaxer, tel est notre crédo !

Collaboration



**Emmanuelle
Bodysano**
Expert en Diététique
et Esthétique minceur

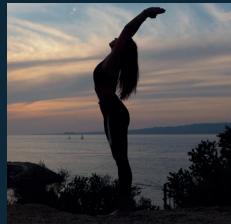
www.bodysano.com/marseille/
Tél : 09 86 40 75 40

Nous travaillons en étroite collaboration avec le centre Bodysano situé juste 2 rues au-dessus de chez nous !

Bodysano est une approche à 360° centrée autour de la minceur qui s'adaptera au mieux à votre besoin via une méthode unique et globale. Vous y trouverez un accompagnement personnalisé pour l'atteinte de votre objectif grâce à votre coach en nutrition certifié, une méthode basée sur un rééquilibrage et des compléments alimentaires 100% naturels !

C'est aussi un large choix de soins spécifiques à l'amincissement, l'anti-âge et le raffermissement, via des technologies de pointe telles que la lipocavitation (anticellulite), la Radiofréquence (anti-âge), la Suprasculpt (raffermir/dessiner), le vélo infrabike(jusqu'à 1200 kcal de perdue en une séance), la pressothérapie à infrarouge et l'EMS. A cette offre s'associe une gamme complète de soins manuels comme la madérothérapie, ou un soin anti-âge caviar pour répondre au mieux à votre problématique

Coaching sportif



EBA COACHING - Elsa

Insta : [eba.coaching](https://www.instagram.com/eba.coaching/)

07 84 34 35 46

Coach sportive diplômée d'état, plus de 10 ans d'expérience.

Remise en forme, perte de poids, renforcement musculaire, préparation physique ...

Suivi sportif personnalisé, en individuel ou en groupe.

En salle, en extérieur ou à domicile, je m'adapte aux besoins de chacun afin d'atteindre ensemble vos objectifs !

Mercredis et stages multi-activités

Les mercredis multi-activités, c'est le plein d'activités pour tous les enfants de 3 ans à 11 ans ! Notre devise ? Apprendre et se détendre tout en s'amusant ! Journées ou demi-journées tous les mercredis hors vacances scolaires. Au programme : Sophrologie, comédie musicale, Yoga, Théâtre, Arts plastiques... Avec l'ouverture d'une session spéciale Grande Section (à partir de 5 ans) les après-midi !

Les stages multi-activités se déroulent pendant les vacances scolaires. Nous accueillons vos enfants à partir de 4 ans (matin uniquement) jusqu'à 11 ans. A la carte à partir de 5 ans.

Tout au long de la semaine, de nombreuses activités leur seront proposées : Musique et éveil corporel, théâtre, sophrologie, yoga, ateliers créatifs et gourmands

Les inscriptions peuvent aussi se faire en ligne!
Finies les 1/2 journées à poser pour inscrire votre enfant !

Garderie

Quel parent n'a jamais rêvé de trouver en un même lieu la possibilité de laisser son bambin s'amuser pour profiter d'un moment de détente ou prendre soin de soi ? Ici c'est possible !

A Little Family

Info / réservation :

www.alittle-family.com
04 91 72 30 82
hello@alittle-family.com
43 rue Neuve Sainte-Catherine
13007 Marseille

Comment venir :

- En voiture : parking Indigo Vieux-Port, la sortie se fait côté Saint-Victor, devant notre porte !
- En bus n° 54, 55, 60, 61, 80, 81 : arrêt Petit Chantier et/ou Saint-Victor
- En métro : Vieux-Port

