

# WELLNESS CENTER

MAKE WELLNESS A PRIORITY



## SYNERGIE CELLULITE REDUCTION

Synergie is a vacuum massage that physically manipulates the collagen fibers & connective tissue, increasing metabolism and blood circulation to the treated area - reducing the appearance of cellulite.

Trial (only valid for first service)	\$45.00
Single Session	\$60.00
(5) Session Package	\$275.00
(8) Session Package	\$456.00
(16) Session Package	\$800.00



## RED LIGHT THERAPY

Twelve minutes of Red Light Therapy improves skin health & circulation, stimulates hair growth, promotes cellular health, expedites muscle repair, and reduces inflammation & pain.

Monthly Cost - Three (3) 12-Minute Sessions per week	\$15.00
Single Session	\$10.00



## MASSAGE THERAPY

Massage is a type of wellness treatment in which a certified therapist manipulates the soft tissue of your body, using varying degrees of pressure & movement.

	MEMBER	NON-MEMBER		MEMBER	NON-MEMBER
30 Minute Massage	\$45.00	\$55.00	15 Minute Chair Massage	\$20.00	\$30.00
60 Minute Massage	\$80.00	\$90.00	(1) 10 Min Hydromassage	\$15.00	
90 Minute Massage	\$110.00	\$120.00	Monthly Hydromassage	\$20.00	
120 Minute Massage	\$140.00	\$150.00	(1) 10 Minute Session Per Day		



## LIFE COACHING

A Life Coach helps guide clients to reach goals, stay on track, and overcome actions that sabotage your desires, plans, and dreams

	MEMBER	NON-MEMBER
1 Hour Session	\$50.00	\$60.00
(3) 1 Hour Sessions	\$143.00	\$173.00
(5) 1 Hour Sessions	\$225.00	\$275.00
(10) 1 Hour Sessions	\$425.00	\$525.00



**Grants Pass Family YMCA**  
 1000 Redwood Ave  
 Grants Pass, OR 97527  
 (541) 916-5790  
 wellness@grantspassymca.net

# WELLNESS CENTER

## HAGA DEL BIENESTAR UNA PRIORIDAD



### SINERGIE REDUCCIÓN DE CELULITIS

Synergie es un masaje al vacío que manipula físicamente las fibras de colágeno y el tejido conectivo, aumentando el metabolismo y la circulación sanguínea en el área tratada, reduciendo la apariencia de la celulitis.

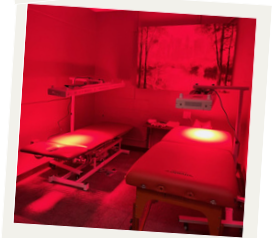
Prueba (solo válida para primer servicio)	\$45.00
Sesión única	\$60.00
(5) Paquete de sesión	\$275.00
(8) Paquete de sesiones	\$456.00
(16) Paquete de sesiones	\$800.00



### TERAPIA DE LUZ ROJA

Doce minutos de terapia de luz roja mejoran la salud y la circulación de la piel, estimulan el crecimiento del cabello, promueven la salud celular, aceleran la reparación muscular y reducen la inflamación y el dolor.

Costo Mensual: tres sesiones (3) de 12 minutos por semana	\$15.00
Sesión única	\$10.00



### TERAPIA DE MASAJES

El masaje es un tipo de tratamiento de bienestar en el que un terapeuta certificado manipula los tejidos blandos de su cuerpo, utilizando distintos grados de presión y movimiento.



	MIEMBRO	NO ES MIEMBRO		MIEMBRO	NO ES MIEMBRO
Masaje de 30 minutos	\$45.00	\$55.00	15 Minute Chair Massage	\$20.00	\$30.00
Masaje de 60 minutos	\$80.00	\$90.00	(1) 10 Min Hydromassage	\$15.00	
Masaje de 90 minutos	\$110.00	\$120.00	Monthly Hydromassage	\$20.00	
Masaje de 120 minutos	\$140.00	\$150.00	(1) 10 Minute Session Per Day		

### COACHING DE VIDA

Un Life Coach ayuda a guiar a los clientes a alcanzar metas, mantenerse encaminados y superar acciones que sabotean sus deseos, planes y sueños.

	MIEMBRO	NO ES MIEMBRO
Sesión de 1 hora	\$50.00	\$60.00
(3) Sesiones de 1 hora	\$143.00	\$173.00
(5) Sesiones de 1 hora	\$225.00	\$275.00
(10) Sesiones de 1 hora	\$425.00	\$525.00



**Grants Pass Family YMCA**

1000 Redwood Ave

Grants Pass, OR 97527

(541) 916-5790

wellness@grantspassymca.net