



Vous êtes unique ? Nous aussi !
Découvrez notre concept exclusif à Waterloo

Sport - LPG Endermologie - Image - Esthétique - Massage - Diététique

— Informations & Tarifs —

Byou
studio

— Centre de Sport - Bien-être & Esthétique —



Bienvenue !

Découvrez un concept exclusif à Waterloo, alliant Sport, Image, Esthétique et Bien-être.

Accédez à une multitude de services dans un espace de 200 m2 agréable au design innovant.

Profitez de conseils sur mesure, une équipe de professionnels performants vous accompagne.

N'attendez plus, contactez-nous !

Ouvert du lundi au samedi

Uniquement sur rendez-vous



Be you studio

15, Rue du Roussart
1410 Waterloo
www.beyoustudio.be
Contact@beyoustudio.be

Tél : 0491/ 48 92 95 ou 02/ 353 08 88

Sommaire :

SPORT :

- Méthode Pilates p. 4 - 5
- Personal Training p. 6 - 7
- Small group training p. 8 - 9

LPG® - ENDERMOLOGIE :

- Lipomassage p. 10
- Endermolift p. 11

IMAGE & BIEN-ETRE

- Soins & cures minceur p. 12 - 13
- Soins du corps p. 14 - 15
- Massages traditionnels p. 16 - 17
- Soins visage p. 18 - 19
- Maquillage professionnel p. 20 - 21
- Soins des mains et pieds p. 22 - 23
- Épilations p. 24 - 25
- Conseil en image et Relooking p. 26 - 27

« Développe le corps et l'esprit, ... Une autre philosophie de vie ! »



Méthode Pilates

Be you
studio

Cours semi-privé (4 à 6 personnes) : à partir de 15 € /séance* (*voir conditions studio)

Pilates MAT



60 min

Série d'exercices au sol, variés et progressifs, adaptés à tous.
Utilisation du petit matériel comme le foam roller, l'isotoner, le swiss ball...

Pilates Gravity



60 min

Profitez d'un concept unique en Belgique !
Méthode Pilates adaptée sur appareil, le Gravity permet de travailler d'une manière plus intense la composante force / souplesse.

Pilates pré et post natal



60 min

Enceinte et envie de rester en forme ?
Méthode Pilates adaptée à l'évolution de votre grossesse.
Pour retrouver un ventre plat et tonifier son périnée après l'arrivée de bébé, misez sur le Pilates.

Cours privé :

Private Pilates



30 min

Profitez d'un accompagnement personnalisé au centre Be you studio ou à votre domicile.

60 min

Tarifs sur demande.

90 min

Private Pilates ' Be friends and family '

Envie de venir entre amis ou en famille ?
Créez votre séance sur mesure avec les personnes de votre choix.

A partir de 22,50 € /séance p/pers. (*voir conditions studio)*

Pilates kids

Proposez les bienfaits de la méthode Pilates aux enfants !
Méthode douce permettant à l'enfant de maîtriser ses mouvements par le biais de la respiration.
Découvrez également nos séances ' parents -enfants '.

Tarifs sur demande.

Ensemble, nous atteindrons votre objectif !



Personal training

Be you
studio

Cours privé :

Personal training



30 min

60 min

90 min

Votre coach établira vos séances en fonction de vos attentes, de vos objectifs.

Tarifs sur demande.

Personal training ' Be friends and family '

Envie de venir entre amis ou en famille ? Créez votre séance sur mesure avec les personnes de votre choix.

A partir de 22,50 € /séance p/pers. (*voir conditions studio)*

Fit kids

Le Fit kids est une combinaison d'exercices fonctionnels, ludiques et adaptés permettant une amélioration significative de leur condition physique.

Tarifs sur demande.

Coaching cardio



60 min

Profitez d'un coaching privé de 30 min + un programme d'entraînement personnalisé sur tapis et/ou vélo (30 min) afin d'améliorer votre endurance cardiovasculaire.

A partir de 27,50 € /séance (*voir conditions studio)*

Power Plate



30 min

Manque de temps ?

Maintenez votre forme en 30 minutes grâce au travail ciblé sur Power Plate.

Séance encadrée par votre Personal trainer.



A partir de 25 € /séance.

Coaching à domicile



60 min

90 min

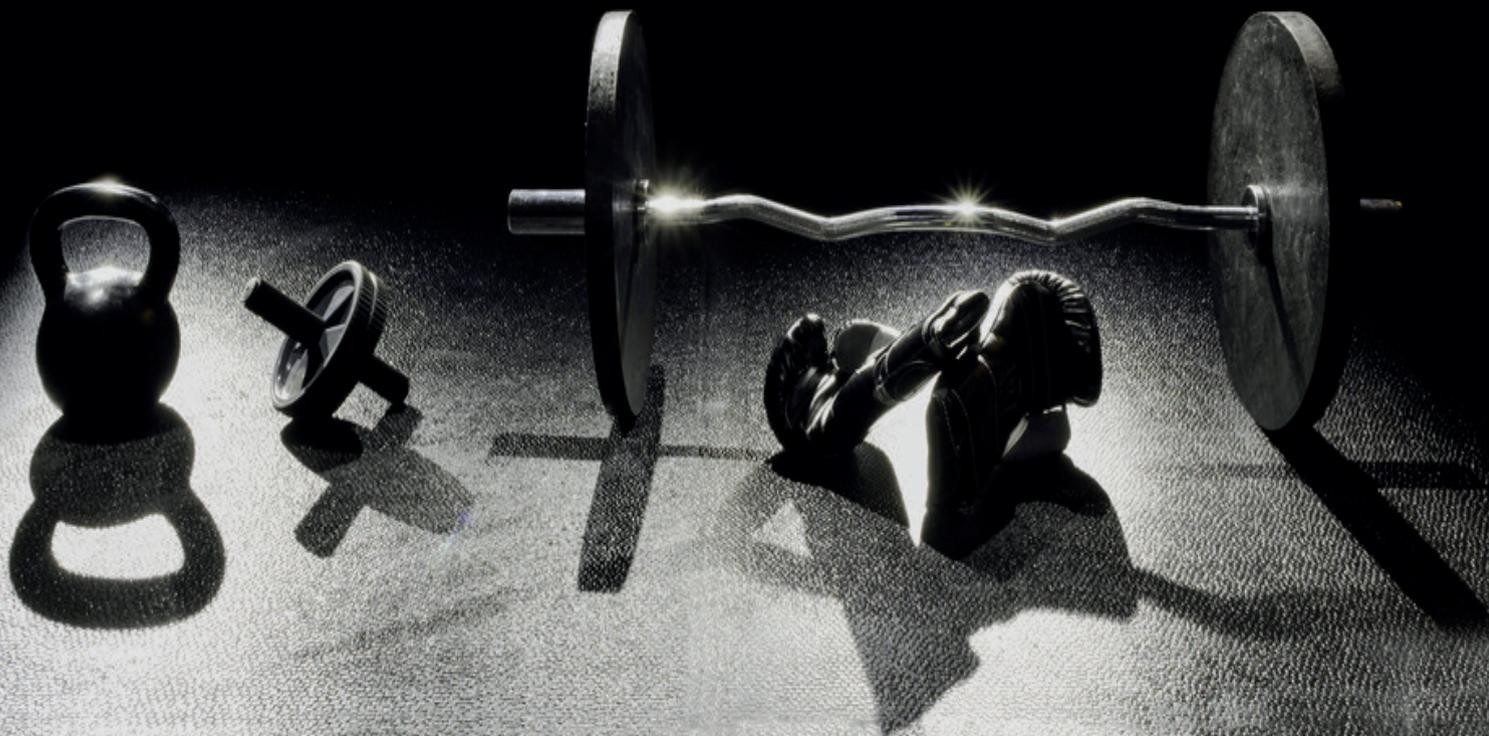
Optimisez votre horaire en limitant vos déplacements.

Profitez d'un programme sur mesure chez vous en fonction de vos disponibilités !

Tarifs sur devis.

Sport

*Boostez votre métabolisme !
Choisissez le ' Small group training '*



Small group training

B_eyou
studio

Grâce à notre approche unique en coaching,
nos services restent constamment à l'écoute de vos attentes !

La nouvelle tendance en fitness ?

**C'est le coaching semi-privé, c'est-à-dire en petit groupe de 4 à 6 personnes avec votre coach !
Les séances sont plus intenses pour un maximum d'efficacité.**

Functional training / REF



60 min

Séance intense pour un maximum d'efficacité !
Développez vos capacités cardiovasculaires,
brûlez des calories et remodelez votre silhouette dans une ambiance très fun.

Gravity Group



60 min

Travail intense sur appareil. Concept innovant et unique en Belgique !
Renforcez l'ensemble de votre musculature grâce au simple poids du corps.

A partir de 15 € /séance* (*voir conditions studio)

Diététique

Rééquilibrez votre assiette, apprenez à rétablir votre plan alimentaire !

Diététicien agréé, consultation sur rendez-vous.

Consultations de diététique générale : perte de poids, surpoids, obésité, diabète,
hypertension artérielle, cholestérol...

Suivi des sportifs : prise de masse musculaire, affûtage, « sèche », récupération après l'effort,
efforts prolongés (gestion de l'alimentation en longue durée 2h-10h d'effort),...

(Tarifs sur demande)

Sport

Bourrelets indésirables, culotte de cheval ?

Grâce au lipomassage, déstockez les graisses et venez à bout de vos zones disgracieuses.

Marre de la cellulite ?

L'endermologie® permet de lisser la cellulite. Obtenez un corps plus ferme, améliorez l'aspect de votre peau.

Manque de fermeté, peau relâchée ?

Les techniques LPG® vous aident à resculpter vos formes et à raffermir votre peau.

Jambes lourdes & fatiguées ?

Grâce aux traitements LPG®, soulagez et tonifiez pour des jambes plus légères.



Lipomassage - LPG® - Endermologie®



- Déstocker les graisses
- Lisser la cellulite
- Raffermir la peau
- Resculpter les formes

Avantages Be you studio :

Bilan & élaboration de votre dossier offert !

- Le collant		20 €
- La séance minceur	45 min	50 €
- Abonnement de 5 séances	5 x 45 min	225 €
- Abonnement de 10 séances	10 x 45 min	450 €

Endermologie® visage - Endermolift

Be you
studio

Clarifier le teint

Stress, pollution, ... font perdre l'éclat de votre peau ?

Retrouvez un teint frais et illuminé grâce à l'endermolift et son action sur le tissu.

Atténuer les rides - Raffermer les contours

Marre de ces rides qui se creusent un peu plus chaque jour ?

Les contours de votre visage s'affaissent et manquent de tonicité ?

Grâce à l'endermolift, stimulez les cellules du derme et relancez naturellement la production de collagène et d'élastine.

Un effet rajeunissant est perceptible, les rides sont comblées et les traits sont défroissés.

Retrouvez une peau plus souple, ferme et redensifiée en profondeur.

Séance ciblée en fonction de votre objectif .

Endermolift - LPG® - Endermologie®



- Clarifier le teint
- Combler les rides
- Raffermer & redensifier la peau en profondeur

Avantages Be you studio :

Bilan & élaboration de votre dossier offert !

- La séance minceur	45 min	50 €
- Abonnement de 5 séances	5 x 45 min	225 €
- Abonnement de 10 séances	10 x 45 min	450 €



LPG® - Endermologie®

Ella Baché
Paris

HALGO
LA BEAUTE MARINE



Soins & cures Minceur

Be you
studio

Soins Minceur 'THALGO®'

Soin Sculpteur haute précision '



50 min

Tarif : 50 €

- Enveloppement à l'oxygène actif, modelage perfect sculpt, application de différents soins minceur thalgo®.

Ce soin corrige les 2 types de graisses à l'origine des capitons, des rondeurs et du relâchement sur les différentes zones du corps. La silhouette est visiblement remodelée, resculptée. Les contours sont redessinés et les capitons sont significativement lissés.

Enveloppement à l'oxygène actif



20 min

Tarif : 20 €

- Enveloppement à l'oxygène actif, application de différents soins minceur Thalgo®.

Cet enveloppement apporte de l'oxygène actif pour assouplir la fibrose cellulitique et agir sur l'actif destockant.

Soin ' Frigi Thalgo® '



50 min

Tarif : 50 €

- Enveloppement localisé uniquement (jambes, abdomen et/ou bras), application de différents soins minceur thalgo®.

Effet vasoconstricteur et réfrigérant favorise la circulation. Les jambes deviennent légères, la combustion des graisses est favorisée, la peau est plus ferme et plus lisse.

Cures Minceur ' THALGO®' & LPG®

Découvrez nos cures minceur adaptées à vos besoins;

- Séance d'Endermologie® corps - LPG®
- Soin Sculpteur haute précision ' Thalgo® '
- Soin ' Frigi Thalgo® '
- Enveloppement à l'oxygène actif

Etablissez votre programme sur mesure au sein de votre centre Be you studio*. (*voir conditions)



Paris Ella Baché

Soins corps ' Ella Baché '

Be you
studio

Gommages :



30 min

Tarif : 35 € (Gommage + application crème fin de soin selon type de peau)

-Sucre à gommer :

Effet peau neuve aux coques d'argan, sucre de canne, poudre de riz, citronnelle.

-Terre de loofah :

Gommage délicat aux fibres naturelles de loofah.

-Éléments précieux:

Sublimez votre peau grâce à l'huile précieuse d'argan, poudre de riz, sucre et pointe de sel.

- Baume miel amandes:

Nourissant et relaxant au baume régénérant de miel servi tiède à votre peau.

Enveloppements :



30 min

Tarif : 35 € (Enveloppements + application crème fin de soin selon type de peau).

- Gommage en supplément possible*.(*voir conditions)

- Enveloppement thermo-lissant

Détoxifiant, une oxygénation profonde et une simulation cellulaire bienfaisante.

-Éléments précieux

Enveloppement onctueux tiède aux huiles précieuses d'argan.

Rituels :



De 1h à 1h30

- Peeling éclat flash: (Durée : 60 min - Tarif : 65 €)

Pour un effet peau neuve, coup d'éclat.

Une succession de peelings modelants, loofah, tomate, baume miel,...

- Hydra tonique : (Durée : 80 min - Tarif : 90 €)

Pour une peau réhydratée et tonifiée.

Gommage friction tonique + modelage revitalisant aux algues ,oligo-éléments + enveloppement thermo lissant et vivifiant.

- Millésime d'éléments précieux : (Durée : 80 min - Tarif : 90€)

Pour une peau sublimée.

Gommage au beurre sublimateur à l'huile d'argan, poudre de riz, sucre et pointe de sel + modelage à l'huile d'éléments précieux tiède + enveloppement fondant d'éléments précieux, application d'un onguent sublimateur.



Massages Traditionnels

B_eyou
studio

**Ressourcez-vous, faites le vide dans votre tête, retrouvez un bien-être corporel...
Découvrez nos massages traditionnels thérapeutiques.**

(Réalisé par notre MassoThérapeute)

Le massage énergétique : (Tarif : 60 € - 80 €)



— 60 ou 90 min

Massage personnalisé alliant différentes techniques, pour combler les besoins de chacun.
Ce massage se réalise à l'huile chaude additionnée d'huiles essentielles.

Les appuis, les pressions (douces et profondes à la fois) et les mobilisations créent un effet d'ancrage et permet de relancer la circulation énergétique.

La réflexologie plantaire traditionnelle : (Tarif : 50 €)



— 50 min

Massage profond des pieds et des chevilles jusqu'aux genoux.
Stimule les zones réflexes de la voûte plantaire qui correspondent à chaque organe ou fonction.
Rééquilibre les énergies de tout l'organisme.

Le massage du dos/nuque/cuir chevelu/bras/mains : (Tarif : 45 €)



— 45 min

Relâchement profond pour le dos endolori, soulage muscles, ligaments et colonne vertébrale.
Revitalise l'organisme et apaise l'esprit. Apporte bien-être et relaxation.

Le massage latéral de la femme enceinte : (Tarif : 60 €)



— 60 min

Il apporte bien-être et harmonie, soulage les maux de dos, favorise la circulation sanguine et lymphatique. Il diminue les tensions nerveuses, musculaires et réduit les crampes.
Cet instant privilégié transmet à la future maman les notions de la relaxation indispensable lors de l'accouchement.

Massage du bébé par la maman : (Tarif : 50 €)



— 60 min

Le thérapeute enseigne à la maman les gestes essentiels pour bien masser son bébé ce qui renforcera le lien parents/enfants.
Le massage permet au bébé de se relaxer, de soulager les maux de ventre...



Soins visage ' Ella Baché '

Beyou
studio

Soins Magistraux : (Tarif : 45 €)



— 40 min

(Régénération extrême bio-cellulose + hyaluronique + collagène)

Rituel de démaquillage, gommage ou '**Peeling Neo perfect**' (au choix), masque magistral intex et crème de fin de soin.

- **Coup d'éclat** : Un effet équilibrant, peau neuve et intensément hydratant.
- **Peaux abîmées, marques de l'âge** : Un effet clarifiant, unifiant et intensément hydratant.
- **Peaux sensibles, réactives** : Un effet apaisant, unifiant et intensément hydratant.
- **Peaux grasses à imperfections**: Un effet détoxifiant - oxygénant, nettoyant et intensément hydratant.

Nutrition Royale intense : (Tarif : 65 €)



— 60 min

Soin de nutrition intense, ciblé sur la réparation immédiate des problèmes de sécheresse : inconfort intense, dartres, plaques, irritations.

Rituel de démaquillage 3 temps, modelage billes QI GONG chaudes, masque et crème de fin de soin.

Soin Lift 360° Regard : (Tarif : 55 €)



— 50 min

Pour un effet « lifting » immédiat, contours des yeux et paupières.

Soin correcteur instantané : fatigue - rides - poches - cernes - relâchement des paupières.

Gelée - éclat au Lin Brun, modelage Lift'Sphères et masque à la rose défroissants, liftants et sublimateurs.

Lifting green spirulines + Endermolift - LPG® : (Tarif : 85 €)



— 80 min

Soin ' Effet lifting complet ' à la spiruline, acide hyaluronique,...

Comblement des rides profondes et du sillon naso-génien, remodelage des contours du visage.

Lifting des traits, peau rajeunie et lissée.

Rituel de démaquillage 3 temps, modelage Kabuki et Endermolift - LPG®, patch anti-rides, masque empreinte, sérum et crème de fin de soin.

Millésime d'éternité visage et décolleté + Endermolift - LPG® : (Tarif : 95 €)



— 90 min

Soin ultime anti-âge global, combat les rides profondes, relâchement et taches (myrte, huile d'olive,...). La peau est redensifiée.

Rituel de démaquillage 3 temps, modelage billes QI GONG chaudes et froides, Endermolift - LPG®, patches anti-rides, masque Eternité, sérum et crème de fin de soin.

Soins visage



Maquillage professionnel

Beyou
studio

Maquillage de jour : (Tarif : 30 €)



45 min

Soin, teint, lèvres, regard : un look pour tous les jours.
Nude ou sophistiqué choisissez ce qui vous met le plus en valeur.

Maquillage de soirée, événements : (Tarif : 45 €)



60 min

Soin, teint, lèvres, regard : un look pour les occasions spéciales.
Smoky, glamour...Nous vous conseillons pour avoir un look au top !

Maquillage Mariage : (Essai : 50 €, Jour J : 50 € * voir conditions)



1h15, 1H30

Parce que ce jour là, vous rêvez d'être rayonnante ?
Nous déterminons ensemble, après un entretien approfondi, vos attentes et le style souhaité.

Maquillage mariée du plus naturel au plus sophistiqué, long wear, en harmonie avec la robe, la coiffure, votre visage et votre personnalité.
Réalisé par notre maquilleuse pro.

*Nous pouvons vous proposer également nos services pour vos invitées,
la possibilité de déplacement à domicile et également d'accompagnement à la journée.* (* voir tarifs & conditions)*

Cours d'auto maquillage : (Tarif : 130 €)



2h à 2h30

Apprenez par des gestes simples et pratiques, à vous maquiller ;
Mettez votre visage en valeur en parvenant à les reproduire au quotidien !

Naturelle, élégante ou discrète... à vous de choisir !
Trions ensemble votre trousse de maquillage, ouvrez les yeux sur les produits essentiels pour un make-up réussi !

Rehaucils Yumi™ Lashes® : (Tarif : 80 € rehaussement + 20 € teinture)



60 min

Nouvelle technique de rehaussement de cils qui dure 3 mois ! Une véritable révolution !

Au lieu de recourber vos cils vers l'arrière, ils sont élevés vers le haut afin de donner à votre regard tout son éclat. **Yumi™ Lashes®** Rehaussement de cils vous donnera Longueur et Hauteur.
Et ceci, sans appliquer des faux cils ou de faire une permanente de cils traditionnelle.
Le résultat des cils est à couper le souffle !



Soins des mains et pieds

Beyou
studio

Soins des mains :

- Manucure (soin + pose de top coat) : 25 €
- Soins spa des mains : 45 €

Vernis O. P. I :

Pose de vernis de la marque ' O.P.I ' + séchage extra rapide :

- Pose avec manucure : 35 €
- Pose sans manucure : 12 €

Vernis semi - permanent ' PRO NAILS ' :

- Pose vernis semi -permanent mains ' Pro nails ' Soak off : 30 €

New !

- Pose mains vernis semi -permanent ' Pro nails ' Protect and peel (avec membrane) : 40 €
- Dépose ' Soak off ' (si pas de pose) : 10 €

Soins des pieds :

- Pédicure esthétique (Gommage, soin '**MAVEX Calluspeeling**' (si besoin) + Pose de top coat) : 40 €
*Découvrez le nouveau soin professionnel '**Calluspeeling**', élimine complètement callosités, durillons et crevasses. Résultats immédiats et incroyables en une séance !*

Vernis O. P. I :

Pose de vernis marque ' O.P.I ' + séchage extra rapide :

- Pose avec pédicure : 50 €
- Pose sans pédicure : 12 €

Vernis semi - permanent ' PRO NAILS ' :

- Pose vernis semi - permanent pieds ' Pro nails ' Soak off : 30 €
- Dépose ' Soak off ' (si pas de pose) : 10 €



Soins des mains et pieds



Perron Rigot
PARIS

Épilation sans bande ' Perron Rigot '

- Sourcils (à la pince / cire)	10 € à 15 €
- Lèvres supérieures	10 €
- Menton / petites zones visage	10 €
- Aisselles	12 €
- Bras	20 €
- Ventre	10 €
- Bikini simple contour	15 €
- Bikini échancré	20 €
- Bikini Intégral	30 €
- 1/2 Jambes	25 €
- 3/4 Jambes	30 €
- Jambes complètes	35 €

Épilation avec bandes ' Perron Rigot '

- 1/2 Jambes	20 €
- 3/4 Jambes	25 €
- Jambes complètes	30 €



Conseil en image et Relooking

Be you
STUDIO

Entretien de découverte : (Offert)

Pour répondre à vos attentes,

Be you studio « Image » vous offre votre entretien découverte afin d'apprendre à vous connaître et mieux cibler vos envies.

Colorimétrie : (Tarif : 100 €)



60 min

« Valorisez votre image ! »

Les couleurs que vous portez en disent long sur votre personnalité et l'image que vous renvoyez !

Découvrez les couleurs et les harmonies qui vous mettent le plus en valeur !
Recevez votre dossier couleurs et nuancier personnel.

Style et Morphologie : (Tarif 100 € *)



1h à 1H30

*** Possibilité de combiner avec le tri de garde robe**

Nous apprendrons à repérer votre style, car pas de doute, vous en avez un !
Mettez en avant vos atouts par le biais d'une étude de votre morphologie.

Ensemble, analysons votre style vestimentaire, en fonction de vos goûts et de votre personnalité.
Découvrez une multitude de conseils, sur les formes, accessoires, matières...

Tri de garde robe : (Sur devis)



2h30 à 3h

« Trier, c'est choisir mais aussi renoncer ! »

Envie de renouveau dans votre dressing ? Assez des vêtements trop petits, trop grands...!

Nous nous occupons de votre garde-robe afin de vous conseiller au mieux sur vos besoins.
Un dressing trié, c'est un gain de temps chaque jour !

Coiffure : (Tarif : 60€ * + (*Prestation par notre partenaire au choix)

Envie d'une coupe de cheveux adaptée à votre visage, mettez en valeur vos atouts par le biais d'une coiffure réussie !

Conseil en image



Infos & réservations

15, Rue du Roussart
1410 Waterloo
www.beyoustudio.be
Contact@beyoustudio.be

Tél : 0491/ 48 92 95 ou 02/ 353 08 88