



IDEOSPA

La Performance du Soin



IDEOSPA

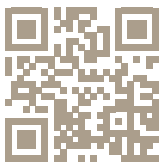
La Performance du Soin

HORAIRES

Lundi : 13h00 - 19h00
Mardi : Fermé
Mercredi : 09h30 - 19h00
Jeudi : 09h30 - 19h00
Vendredi : 10h30 - 20h00
Samedi : 09h00 - 19h00

4 rue Henry Turin
26000 VALENCE
04.75.82.88.32
www.ideospa.com

Localisation



SOMMAIRE

IDEOSPA, le concept	4
Les Soins Spa	6
Les Évasions solo/duo	8
Les Évasions duo	10
Les Soins en Couple	12
Les Soins en Famille	14
Les Massages	16
Les Soins Visage	20
Les Soins Visage High-tech	22
Les Soins BodySublim	24
Les Soins de Beauté	26
Les Abonnements	27

IDEOSPA LE CONCEPT



Depuis toujours, j'aime recevoir, créer une atmosphère où l'on se sent attendu, écouté, enveloppé de bienveillance. IDEOSPA est né de cette passion : **offrir plus qu'un soin, une véritable expérience de voyage des sens.**

Chaque détail compte : La lumière, les senteurs, la musique, la texture des matières, jusqu'à la plus petite

attention... Tout est pensé pour vous permettre de lâcher prise et de vous évader. Ici, vos cinq sens sont sollicités, éveillés, sublimés.

Mon vœu le plus cher ? **Votre entière satisfaction.**

Avec mon équipe, depuis 2010, nous mettons toute notre énergie, notre savoir-faire et notre cœur à vous offrir un moment d'exception, où chaque geste reflète notre exigence et notre passion pour le bien-être; **où l'art du soin rencontre l'art du détail.**

Bienvenue dans mon spa idéal : IDEOSPA

Marielle Fritz



IDEOSPA s'engage

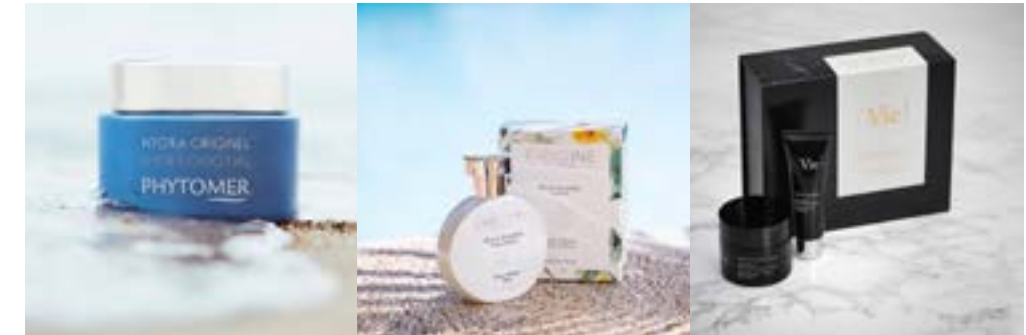
Nous soutenons les associations pour la protection des océans et des mers. IDEOSPA reverse une contribution aux organisations qui se mobilisent pour préserver la beauté et la vie marine.

Nous avons choisi PHYTOMER

Marque Française dont nous partageons les mêmes valeurs. PHYTOMER propose une réelle politique environnementale qui repose sur de véritables mises en action de la production à la distribution de leurs cosmétiques.



NOTRE SÉLECTION DE MARQUES



PHYTOMER

PHYTOMER c'est l'histoire de 3 générations de passionnés motivés par un même rêve : offrir à la peau les incroyables bienfaits de la mer.

Les soins redonnent à la peau la fraîcheur et l'éclat qu'elle mérite tout en offrant une parenthèse profondément ressourçante.

Vie COLLECTION

VIE COLLECTION collabore avec un médecin esthétique conseil pour développer des protocoles de soin performants. Spécialiste en produits et soins anti-âge ciblés, cette marque offre une large gamme de solutions à toutes les problématiques du vieillissement cutané.

ORIGINE
L'art cosmétique

ORIGINE s'engage à utiliser des matières premières essentiellement naturelles. Imaginez votre esprit baigné d'essences précieuses aux senteurs divines & votre corps choyé, enveloppé d'un toucher soyeux, aux vertus incomparables.

LES SOINS SPA

Qu'est ce que le spa ?

L'origine du mot «SPA» vient des abréviations : «Sanitas Per Aquam» qui signifie «Santé par les eaux».

On va alors considérer que l'ensemble des soins ayant un rapport avec l'eau sont des soins spa.

LA SÉANCE DE HAMMAM

Hammam privatif, une pièce tiède, une pièce chaude saturée d'humidité. Possibilité d'alterner douche et hammam. Pour hydrater, éliminer les toxines, préparer le corps et l'esprit aux soins à suivre...

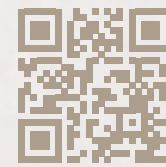
 30 min

 25€

 50€

LES RECOMMANDATIONS

Par mesure d'hygiène et de sécurité, les produits cosmétiques ainsi que les gants sont interdits dans le hammam. Le hammam est interdit aux femmes enceintes et aux - de 17 ans.




Événements
Enterrement de vie
de jeune fille,
anniversaire....

LA SÉANCE DE BALNÉO

Baignoire balnéo, pour une ou deux pers. Les jets d'eau massent le corps, musique, bougies et ambiance zen. Le bain est préparé spécialement pour vous à 36,5°C.

 30 min

 43€

 64€

LA BALNÉO MARINE

Jets d'eau et bulles qui vous délasseront. L'eau du bain est transformée en eau de mer pour un effet reminéralisant.

Retrouvez toutes les vertus d'une baignade en pleine mer.

 30 min

 48€

 69€

LES GOMMAGES CORPORELS

On affine le grain de peau, on élimine les impuretés pour une peau extrêmement soyeuse. Partons en voyage vers les îles avec nos gommages aux saveurs exotiques.

 25 min

 47€

 94€

LES ENVELOPPEMENTS

Un masque corporel tiède est appliqué sur votre corps avant d'être enveloppé dans une couverture chauffante, un véritable cocon pour une peau veloutée.

 30 min

 49€

 98€



LES ÉVASIONS SOLO/DUO



Hammam 30 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

 **79€**
 **158€**

Découvrez nos formules de soins appelées « Évasions », un parcours sensoriel qui débutera par un soin associant les bienfaits de l'eau à la stimulation de vos sens.

Une escapade personnalisée puisque c'est vous qui choisissez les saveurs de vos soins. Coco, Monoï, Mangue, Lotus...

Un univers exotique pour le bien-être de la peau, du corps et de l'esprit.
Le **Massage Sensitif** est un massage personnalisé.

Évasion PACIFIQUE

Balnéo Marine 30 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

 **99€**
 **179€**

Évasion COCOON

Enveloppement 30 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

 **102€**
 **204€**

Évasion CARAÏBES

Hammam 30 min
Gommage Corps 25 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h

 **124€**
 **247€**

Évasion FINE FLEUR

Balnéo à la fleur d'Oranger 30 min
Peeling Cristal aux Fleurs 25 min
Massage Sensitif à la bougie 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h

 **147€**
 **269€**

Évasion INSTANT D'ÉTERNITÉ

Hammam 30 min
Gommage Corps 25 min
Massage Infini Zen 1h
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h30

 **165€**
 **330€**

LES ÉVASIONS DUO

Parce que le bonheur se partage. Nous avons conçu pour vous des Évasions pour deux personnes.
Partagez un moment authentique et parcourez nos espaces privatisés juste pour vous.
Le **Massage Sensitif** & le **Massage Inspiration Absolu** sont des massages personnalisés.

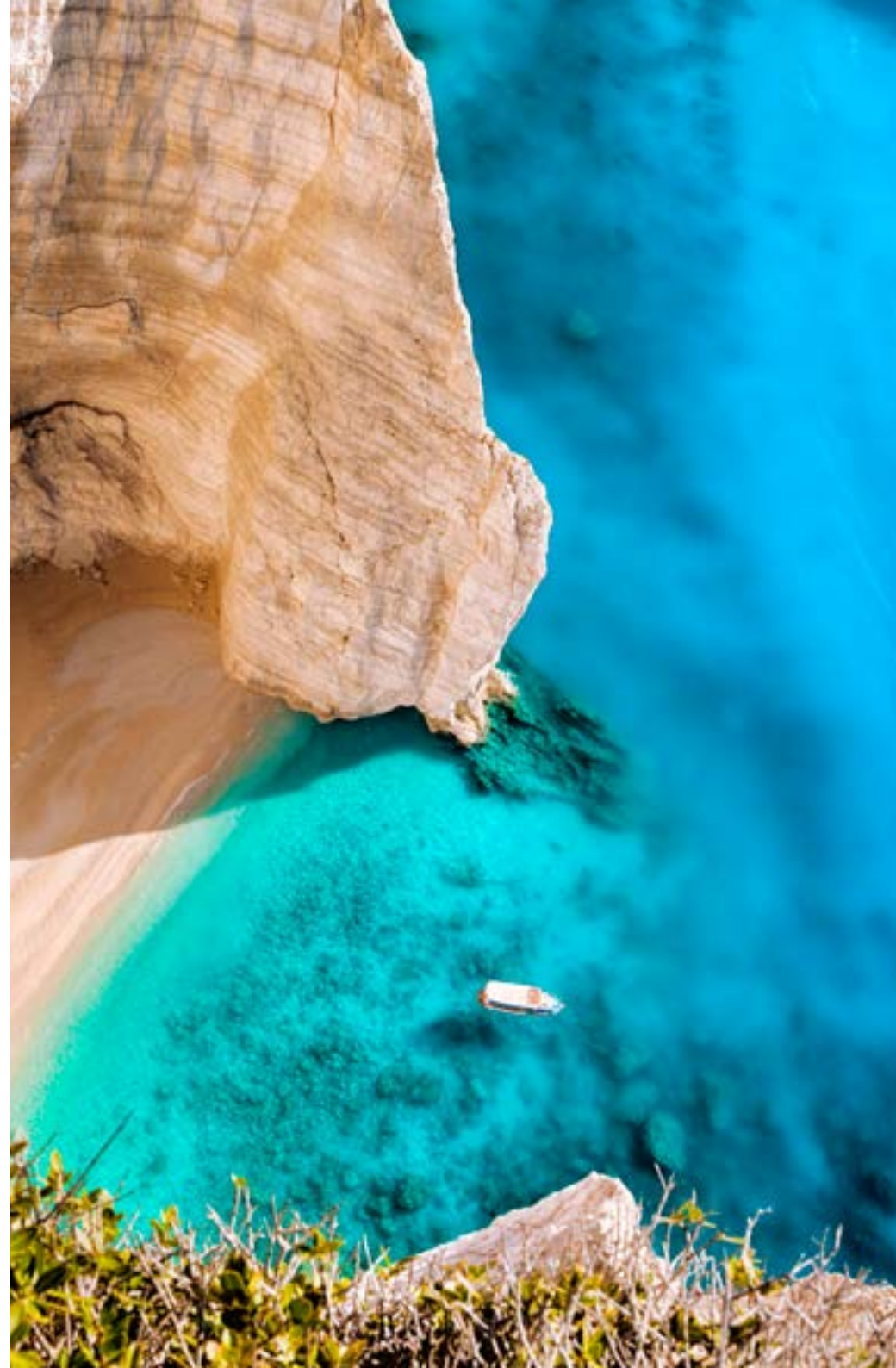
DUO DES SENS

Gommage Corps 25 min
Massage Inspiration Absolu 1h
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h45

 **277€**

NOUVEAUTÉ



Évasion AZUR

Hammam 30 min
Balnéo 30 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h15

 **109€**

Évasion AQUA DUO

Hammam 30 min
Balnéo 30 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h

 **219€**

Évasion TROPIQUE À 2

Hammam 30 min
Gommage Corps 25 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h

 **247€**

LES SOINS EN COUPLE

C'est l'essence même du romantisme !
Nos Praticiennes réalisent un massage parfaitement synchronisé. Avec quatre mains expertes en mouvement, elles exécutent une chorégraphie fluide et harmonieuse sur l'ensemble des deux corps, offrant une expérience de massage inoubliable.
Massage inédit dans la région.

L'IDYLLE

Ce massage est dédié aux amoureux, vous serez installés en tête à tête, un soin très romantique.

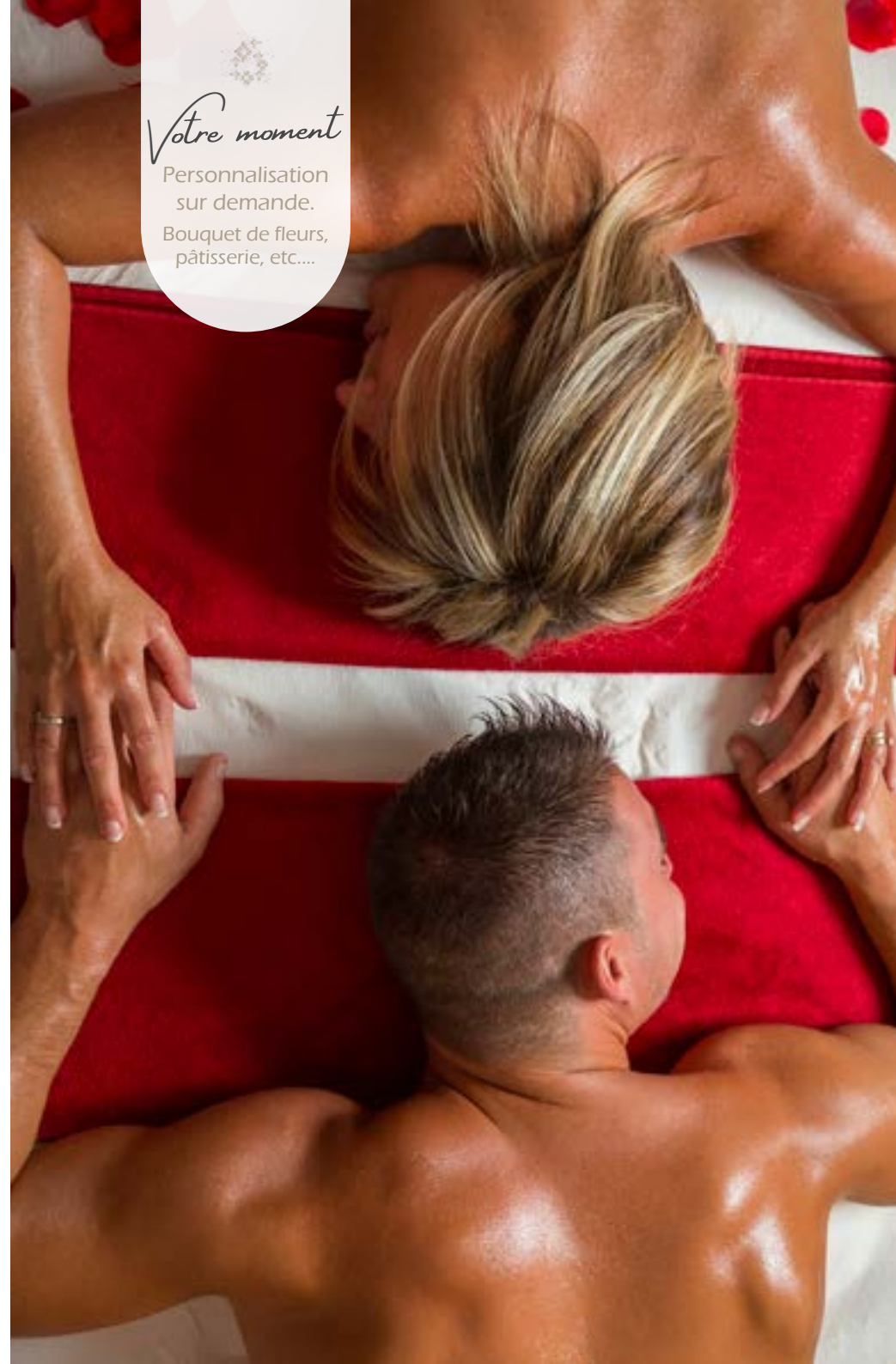
Pression ● ● ○ ○

Rythme ● ● ○ ○

🕒 30 min | 1h00

👤 112€ | 202€

Votre moment
Personnalisation
sur demande.
Bouquet de fleurs,
pâtisserie, etc....



Évasion TENTATION

Hamam 30 min
Massage Idylle 30 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

👤 154€

Évasion LOVE

Balnéo Passion 30 min
Massage Idylle à la bougie 30 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

👤 179€

Évasion TOURMENT D'AMOUR

Balnéo Passion 30 min
Massage Idylle Absolu
à la bougie 1h
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 2h

👤 263€



IDEOPARTY

Organisez
l'anniversaire
de votre enfant
au spa

LES SOINS EN FAMILLE

Les évasions Parent/Enfant sont pour deux personnes. Un enfant entre 6 & 12 ans accompagné d'un adulte. Le tarif indiqué est le tarif pour 2 personnes.
Le **Massage Sensitif** & le **Massage Inspiration** sont des massages personnalisés. Nous utilisons les cosmétiques pour enfant de la marque Colin Maillard pour la réalisation des soins.

Évasion MINI MOI

Soin Visage 35 min
Massage Détente 25 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

 146€

Évasion SPA KID

Balnéo Colorée 30 min
Massage Sensitif 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h30

 169€



ENVIE DE FRAISES

Massage Vitae 45 min
Soin Pieds Satin 35 min
Escale désaltérante 15 min

Prévoir 1h45

 125€

MASSAGE VITAE

Le Vitae est un massage réalisé entre le 4^e et 8^e mois de grossesse. Un moment de détente partagé avec bébé qui ressent le bien-être de sa mère. Nous portons une attention particulière sur les zones fortement sollicitées durant la grossesse.

Pression ● ○ ○ ○

Rythme ● ● ○ ○

 45 min

 76€

MASSAGE FUTURS PARENTS

Le Massage Inspiration pour Papa, le Massage Vitae pour Maman.

 45 min

 152€

MASSAGE JUNIOR

DE 8 À 12 ANS

Un moment doux et rassurant, débutant par un exercice de respiration pour apaiser l'esprit, suivi d'un massage relaxant. Idéal pour favoriser le calme et le bien-être des plus jeunes.

 45min

 69€

MON PREMIER MASSAGE

DE 3 À 7 ANS

Après avoir joué à la météo des émotions l'enfant s'installe en cabine et reçoit un massage en histoire.
PRÉSENCE D'UN ADULTE REQUISE.

 30 min

 49€

LES MASSAGES

Connaissez vous le Massage Californien ?
C'est le massage du «lâcher-prise».
Il se caractérise par des mouvements longs, doux, fluides et enveloppants.
Cette technique permet de se réapproprier son corps. Lors du soin, les mains de la Praticienne restent en contact constant avec le corps. Le mouvement perpétuel des mains invite à se recentrer et se relaxer profondément.

L'INFINI ZEN

Les mains effectuent un véritable ballet pour reprendre le signe de l'infini ∞ afin de vous entraîner dans un voyage vers une infinie relaxation.

Pression ● ○ ○ ○
Rythme ● ○ ○ ○

🕒	1h00	1h30
👤	99€	148€
👥	198€	296€

INFORMATION

Nous ne couvrons pas le corps pendant le massage car notre approche est globale, visant à masser toutes les zones du corps simultanément.



LES MASSAGES LOCALISÉS

LE MASSAGE ANTI-STRESS

Ce massage doit être une démarche personnelle, c'est pourquoi **nous ne le proposons pas en bon cadeau**.
Zone par zone, nous agissons sur les points de tension. Rythmées par votre respiration, nos manoeuvres permettrons d'évacuer le stress, vous libérer des émotions négatives.
Retrouvez sérénité & apaisement, accordez vous ce moment unique. Respirez, et profitez de la perfromance de notre soin.
Techniques :
Réflexologie plantaire, respiration diaphragmatique, sophrologie, digito-pression, manoeuvres décontractantes du dos. Nous utilisons un complexe d'huiles essentielles dans une base d'huile au CBD.

🕒	1h00	Pression	● ● ● ○
👤	85€	Rythme	● ● ○ ○

LE SUBLIME

Véritable massage détente du décolleté, nuque, visage et cuir chevelu.

🕒	20 min
👤	34€
👥	68€

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Massage des pieds, digito-pression sur les zones réflexe correspondant aux organes.

🕒	30 min
👤	53€
👥	108€

LE D-STRESS DOS

Sous lampe chauffante, massage localisé sur le dos, la nuque, le cuir chevelu, évacuez vos tensions.

🕒	25 min	Pression	● ● ● ○
👤	47€	Rythme	● ● ○ ○
👥	94€		

LES MASSAGES

LES MASSAGES PERSONNALISÉS

Nous insisterons sur les zones souhaitées. Nous adapterons le rythme et la pression en fonction de vos goûts. Nous personnalisons votre expérience pour un massage sur-mesure.

	35 min	45 min	1h00	1h30
	57€	76€	99€	148€
	114€	152€	198€	296€

L'AYURVÉDIQUE

Ce massage harmonise le corps et l'esprit en restaurant l'énergie corporelle, libère les tensions. Cette technique se réalise avec des huiles essentielles, sur des trajets bien précis.

Pression	
Rythme	
	1h20
	136€
	272€



LE SÉRÉNITÉ

Pressions glissées, étirements, décontractant et profond, sur un rythme lent ce massage permet de se ressourcer.

Pression	
Rythme	
	1h15 2h00
	110€ 176€
	220€ 352€

L'HAWAÏEN

Ce massage est une pratique traditionnelle polynésienne. Les praticiens lomi-lomi utilisent les avant-bras et reproduisent le mouvement des vagues.

Pression		
Rythme		
	1h00	1h30
	99€	148€
	198€	296€

LE MAGMA MASSAGE

Une alternance mains et pierres volcaniques de différentes températures qui semblent se confondre pour vous offrir une intense sensation de bien-être.

Pression	
Rythme	
	1h00
	113€
	226€

LE DÉTOX

Massage très tonique combinant percussions, pétrissages et palper rouler manuel. Permet de stimuler la circulation sanguine et éliminer les toxines. Réalisé en cure ce massage a des vertus amincissantes.

Pression	
Rythme	
	1h00
	110€

LE MASSAGE AUX BAMBOUS

En stimulant la circulation sanguine, ce massage permet d'assouplir les tissus et de drainer les toxines, tout en soulageant les douleurs musculaires.

Pression	
Rythme	
	1h00
	110€

LE 4 MAINS

La synchronisation parfaite des mains de nos Praticiennes qui exécutent un ballet sur l'ensemble de votre corps. Un massage envoûtant, surprenant enveloppant.

Pression	
Rythme	
	45 min
	125€



LES SOINS **VISAGE**

PHYTOMER



SOIN PIONNIER JEUNESSE SUPRÊME

VISAGE - LÈVRES - DÉCOLLETÉ
Le summum de la performance anti-âge. Le massage du visage, à la pointe de l'expertise PHYTOMER, offre des résultats visibles instantanément. Le module bouche repulpe les lèvres et défroisse leurs contours.

LES EXPERTS

Un diagnostic de peau précis qui permettra de réaliser un soin visage personnalisé hydratant, purifiant, apaisant ou oxygénant adapté à votre type de peau.

LE SUBTIL

Le soin expert dédié à l'épiderme masculin.

 1h30
 159€

 1h00 1h30
 85€ 109€

LES EXPERTS 1h30
contiennent une alternative,
choisissez votre priorité :

LA DÉTENTE :
Un massage de 15min du dos ultra-relaxant, suivi de l'application de la boue marine auto-chauffante le long de la colonne vertébrale, pour une détente absolue et une détoxination optimale.

LA JEUNESSE DU REGARD :
Un soin complet, performant & relaxant pour un regard qui pétille de jeunesse. Atténue les rides et ridules, estompe les marques de fatigue

3 DIMENSIONS RIDES

SOIN LISSANT REDENSIFIANT
Un protocole complémentaire ou alternatif aux injections de botox, d'acide hyaluronique et de facteurs de croissance pour lisser toutes les rides. 3 étapes pour une action précise, complète et performante sur les sillons installés.

 1h00  99€

EFFICACITÉ ANTI-RIDES RECORD APRÈS 1 SOIN*

RIDES D'EXPRESSION LISSÉES	RIDES PROFONDES ATTÉNUÉES	VISAGE REGALBÉ
91 %	91 %	100 %

PRO-COLLAGEN

SOIN LIFTANT RAFFERMISSANT
Une séance de modelage et de produits concentrés en peptides faisant écho aux techniques de LASER, LED et MICRO-NEEDLING. Elle offre un effet tenseur immédiat et améliore visiblement la fermeté de la peau.

 1h00  99€

EFFICACITÉ FERMETÉ ET LIFTANTE*

PEAU VISIBLEMENT PLUS FERME	TRAITS RETENDUS	PEAU LIFTÉE
87 %	91 %	83 %

*Étude Clinique sous contrôle dermatologique sur 23 femmes ayant reçu un soin

LES SOINS VISAGE HIGH-TECH

Découvrez notre duo de choc pour une peau radieuse et éclatante : notre soin nettoyant enrichi en rétinol associé à notre appareil d'hydradermabrasion.

Conçu pour offrir une expérience de soin exceptionnelle, ce duo allie le pouvoir lissant et purifiant du rétinol aux bienfaits nettoyant et désincrustant de l'hydradermabrasion.

Offrez à votre peau un soin inovant et puissant, et révélez une beauté éblouissante à chaque instant.

L'HYDRA-CLEAN

Un nettoyage en profondeur des peaux mixtes à grasses présentant des imperfections. Ce soin permet l'extraction des comédons, hydrate, unifie le teint et ajoute un coup d'éclat à la peau.

 45 min  60€

LES RECOMMANDATIONS

Ce soin ne convient pas aux peaux sensibles. De légers picotements ou rougeurs sont susceptibles d'apparaître durant le soin et font partie du processus d'exfoliation.



RÉSERVER

BILAN
+

1 SÉANCE
DÉCOUVERTE
DE 20 MIN

60€

GLOW UP



BOOSTEZ VOS RESSOURCES NATURELLES

Grâce à une synergie unique de 3 courants ce soin agit sur les 3 couches de la peau jusqu'au muscle. Booste la physiologie cutanée pour ralentir et atténuer les effets du temps sur la peau, en agissant comme une gym cellulaire.

 30 min 45 min

 53€ 79,50€

ENDERMOLIFT



LA TECHNIQUE DE RÉFÉRENCE 100% NATURELLE

La tête de soin brevetée LPG® exerce des micro-battements sur la surface de la peau pour la gymnastiquer et réactiver le processus de synthèse du fibroblaste. Résultats : les rides atténuées, la peau plus souple et plus résistante.

 30 min  49€  Disponible en cure de 15 séances à 705€

HYALURO-LIFT

SOIN ANTI-ÂGE - COMBINAISON DE 3 TECHNIQUES

ENDERMOLIFT : Stimulation de la production naturelle de collagène et d'élastine.

ULTRASON : Régénération tissulaire. Effet tenseur. Favorise la pénétration de notre sérum d'Acide Hyaluronique.

RADIO FRÉQUENCE : Améliore le tonus et l'élasticité cutanée. Remodèle les contours du visage.

 50 min  63€  Disponible en cure de 10 séances à 576€

HYDRAFACE

SOIN COMPLET

L'Hydraface est un soin très complet traitant l'intégralité des problèmes cutanés de la peau, s'adaptant à tous types de peaux : Nettoyage en profondeur associé à une série de traitements oxygénants et tonifiants pour faire peau neuve. Lisse les rides, favorise le renouvellement cellulaire, stimule la jeunesse de la peau. Infusion d'actifs puissants anti-âge.

 1h30  149€  Disponible en cure de 5 séances à 671€

LES SOINS
BODYSUBLIM

Bienvenue dans notre univers de beauté authentique et d'acceptation de soi. Nous croyons en la diversité et en la valorisation de chaque corps. Nos soins Bodysublim sont conçus pour accompagner votre parcours vers une silhouette qui vous fait sentir bien dans votre peau.

Chez nous, la minceur n'est pas synonyme de conformité à des standards irréalistes. Nous célébrons les courbes, les formes et les différences qui font de vous qui vous êtes.

BODY CONTOURING BLOOMEA

EFFETS IMMÉDIATS ET DURABLES

Tel un coach sportif, ce soin vous permet de stimuler les ressources naturelles de votre corps. Une gym cellulaire qui booste l'ensemble de la physiologie cutanée pour ralentir et atténuer les effets du temps. Soin 100% naturel - non invasif et indolore

 30 min 45 min

 59€ 89€

 Disponible en cure



RÉSERVER
VOTRE BILAN
SCULPT
SILHOUETTE

ENDERMOLOGIE CELLU M6



LA TECHNIQUE DE RÉFÉRENCE 100% NATURELLE

Grâce à la tête de traitement brevetée Alliance, Endermologie® permet de cibler et d'affiner les zones rebelles à l'exercice et à l'hygiène alimentaire (bras, dos, ventre, taille, cuisses...) tout en s'adaptant précisément aux besoins de chaque peau.

 30 min

 59€

 Disponible en cure de 15, 20, 30 séances

71%
DE FERMÉTÉ

-5,2CM
DE TOUR DE TAILLE

67%
DE CELLULITE LISSÉE

LES SOINS MINCEUR

CAVITATION

Alternative à la Liposuccion. Traitement non invasif pour éliminer la graisse localisée.

RADIO FRÉQUENCE

Innovation Remodelage Corporel. Méthode innovante pour raffermir le corps.

 25 min

 49€

 Disponible en cure de 10 séances à 441€

PRESSOTHÉRAPIE

Drainage des jambes lourdes.

 30 min

 30€

 Disponible en cure de 10 séances à 280€

LES ENVELOPPEMENTS MINCEUR

SCULPT ZONE

Un soin d'attaque pour piéger vos rondeurs et votre cellulite en un temps record au niveau du ventre, fesses et cuisses.

MINCEUR 360

Pour affiner les rondeurs, remodeler et tonifier la silhouette.

 35 min

 49€

 Disponible en cure de 5, 10 séances



LES SOINS DE **BEAUTÉ**

ÉPILATIONS

		♀	♂		
Sourcils	16€	●	●	Demi-jambes / Maillot / Aisselles	60€
Lèvres	14€	●		Demi-jambes / Brésilien / Aisselles	69€
Visage	29€	●		Demi-jambes / Intégral / Aisselles	79€
Aisselles	19€	●	●	Jambes Complètes / Maillot / Aisselles	74€
Bras	23€	●	●	Jambes Complètes / Brésilien / Aisselles	81€
Épaules	21€		●	Jambes Complètes / Intégral / Aisselles	93€
Torse ou Dos	30€		●		
Maillot	21€	●			
Maillot Brésilien	30€	●			
Maillot Intégral	41€	●			
Demi-jambes	25€	●			
Cuisses	28€	●			
Jambes Complètes	37€	●	●		

BEAUTÉ DES PIEDS

SOIN «PIEDS SATIN»
Gommage, massage, masque, ponçage du talon, mise en beauté des ongles

54€

LES **ABONNEMENTS***

BIEN-ÊTRE

Plongez dans un océan de tranquillité avec notre abonnement Bien-être pour une durée d'un an, enfin du temps rien que pour vous.

ZEN EXPÉRIENCE : 1 SOIN / MOIS PARMi : 47€/ Mois
Le Gommage Corps, l'Enveloppement, la Réflexologie Plantaire, le Sensitif, l'Hydra-Clean, l'Endermolift.

SENSORIEL : 1 SOIN / MOIS PARMi : 87€/ Mois
L'Infini Zen 1h, l'Hawaïen 1h, l'Inspiration Absolu, le Massage aux bambous 1h, l'Endermologie 50min, Soins Visage Vie, Formule : Gommage Corps & le Sensitif.

PREMIUM : 1 SOIN / MOIS PARMi : 137€/ Mois
Le 4 mains, l'Infini Zen Absolu, l'Hawaïen Absolu, le Perception, le Magma Massage, l'Ayurvédique, le Massage aux bambous 1h15, le Soins Visage Jeunesse Sûpreme, le Soins Visage Hydraface.

INFORMATIONS

Les Abonnés bénéficient d'un tarif préférentiel durant toute la durée de leur abonnement

Avantages Abonnés :
Séance de hammam 1pers. à 19€ au lieu de 25€
Séance de balnéo 1pers. à 37€ au lieu de 43€.

*à la souscription d'un abonnement 12€ de frais de dossier sont à prévoir. Paiement mensuel par prélèvement.

