

Respirez  
*Vivez*  
Resseztez...



**L'ÉDEN**  
SPA • AQUA • FORME



# Respirez

## Parrainage

**1 mois offert**  
pour le parrain  
et le filleul

## Les + de L'Éden

Découvrez nos formules  
d'abonnement mixte **p.10**  
**Éden Aqua** et **Éden Forme**



**L'espace Aqua de l'Éden** dispose d'un agréable bassin aquatique de 13 x 5 m. D'une profondeur d'1,25 m, il a été spécialement pensé pour les activités en petits groupes (15 personnes maxi). Encadrés par des professionnels attentifs, les petits pourront découvrir le milieu aquatique et les plus grands, tester une nouvelle activité bénéfique pour leur forme et leur bien-être !

**Votre séance  
découverte  
est offerte !**

Contactez-nous :  
**contact@leden-lesherbiers.fr**  
**02 51 67 12 13**

*espace*  
**aqua**

Planning  
en ligne



# Tarifs *aqua & forme*

À la Carte | Éden Aqua +  
Éden Forme

- **1 séance : 16 €**
  - **10 séances : 155 €**  
soit 15,50€ le cours - validité 6 mois
  - **25 séances : 275 €**  
soit 11€ le cours - validité 9 mois
  - **50 séances : 455 €**  
soit 9,10€ le cours - validité 12 mois
- Sans engagement - Frais d'adhésion 40€*

Abonnements | Éden Aqua +  
Éden Forme

- **1 séance/semaine : 41 €/mois**  
soit 9,46€ le cours
- **2 séances/semaine : 51 €/mois**  
soit 5,88€ le cours
- **4 séances/semaine : 61 €/mois**  
soit 3,51€ le cours
- **Illimité : 81 €/mois**

*Engagement 12 mois  
Frais d'adhésion 40€ - Préavis d'1 mois*

## Formules

- **Couple : -15%** sur le 2<sup>e</sup> abonnement
- **Étudiant : -15%** à partir de 16 ans sur présentation de la carte

## Parrainage

**1 mois offert**  
pour le parrain  
et le filleul



# Programme aquatique

Du moins intense au plus intense 1 2 3 4

●○○○

## Aqua Pilates - 30'

Des mouvements doux, sans saut, qui grâce à l'action de l'eau, libèrent tensions et douleurs.  
**+ 30' de détente au Cocon de L'Éden (hammam, jacuzzi).**

●●○○

## Aqua Training - 45'

Enchaînement d'exercices variés et dynamiques sous forme d'ateliers. Séance tonique, efficace pour muscler et améliorer votre cardio.

●●●○

## Aqua Cardio - 45'

Entraînement aquatique complet en musique. Pour tonifier et améliorer votre capacité cardio-respiratoire.

●●●●

## Aqua Bike - 45'

Travail cardio-musculaire intensif sur vélo et en musique. Idéal pour affiner, drainer et tonifier vos cuisses.

●●●●

## Aqua Boxing/Abdos - 45'

Le cours cardio-intensif idéal pour se défouler et évacuer les tensions du quotidien (30' boxe + 15' abdos).



Activités adultes à partir de 16 ans - 15 personnes maxi/séance



# Tarifs

## Bébés Nageurs

- 1 séance : 16 €
- 12 séances : 149 € valable 9 mois
- 24 séances : 269 € valable 1 an

## Jardin Aquatique

- Année 36 séances : 389 €

## Natation

- Trimestre 12 séances : 149 €
- Année 36 séances : 389 €

## Stage Natation Vacances

- 6 séances : 85 €
- 12 séances : 149 €

## Formule Fratrie

- 15 % sur la 2<sup>e</sup> inscription

## Eveil aquatique

Profitez d'une eau à 32°C



### Bébés Nageurs - 30'

| de 6 mois à 3 ans

Venez partager des moments privilégiés avec votre enfant ! Activités motrices et éveil social dans un bassin aménagé. Educateur présent dans l'eau.

### Jardin Aquatique - 45'

| de 3 à 5 ans

À travers des situations ludiques, votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Educateur dans l'eau pour progresser en toute sécurité. (1 parent accepté dans l'eau pour les 1<sup>ères</sup> séances).

### Futures Mamans - 1h

**Encadrement par une sage-femme.**

Pour atténuer vos tensions liées à la grossesse et préparer au mieux votre corps à l'accouchement.

**1 séance : 16 €**

Modalités et renseignements à l'accueil.  
Possibilité de remboursement, se renseigner auprès de votre CPAM.

## Natation enfants



### Initiation - 45'

| dès 5 ans

Acquisition des bons réflexes avec des déplacements ventraux et dorsaux. Votre enfant s'allonge et apprend à coordonner sa respiration. Educateur dans l'eau pour progresser en toute sécurité.

### Apprentissage - 45'

| dès 7 ans

Découverte des nages dites "codifiées" : dos, brasse et crawl. L'apprentissage en petits groupes est idéal pour la concentration et il favorise la progression.



### Anniversaires - 1h30

| dès 5 ans

Offrez à votre enfant un anniversaire inoubliable. Animation d'1h30 encadrée par un animateur diplômé d'état, (goûter compris). Les samedis après-midi (+ les vacances scolaires sur demande).

- 100 € Forfait 5 enfants minimum +15 € par enfant supplémentaire

Moyenne de 8 enfants par cours



## Horaires

Lundi-mercredi-jeudi  
**9h30 - 13h30 et 14h30 - 19h**

Mardi  
**9h30 - 13h30 et 16h - 19h**

Vendredi  
**9h30 - 19h**

Samedi  
**9h - 18h**

Dimanche  
**Fermé**



E-SHOP DISPONIBLE SUR  
[www.leden-spa-aqua-forme.fr](http://www.leden-spa-aqua-forme.fr)

3, rue Georges Legagneux  
85500 LES HERBIERS

[contact@leden-lesherbiers.fr](mailto:contact@leden-lesherbiers.fr)  
[www.leden-spa-aqua-forme.fr](http://www.leden-spa-aqua-forme.fr)

Tél. 02 51 67 12 13



# Le guide de l'Éden

## Spa

### Réservation

Afin de garantir la disponibilité des horaires et des prestations que vous désirez, nous vous recommandons de réserver votre soin à l'avance. Un acompte de 30% vous sera demandé lors de votre réservation. Toute annulation devra être signifiée au moins 24h avant les soins. Dans le cas contraire, les soins seront facturés.

### Santé

Merci de nous aviser en cas de problèmes médicaux particuliers (allergies, blessures, problèmes circulatoires, etc.), ou si vous êtes enceinte. Certains soins pourraient être contre-indiqués.

### Arrivée au spa

Nous vous conseillons d'arriver 5 minutes avant votre soin.

### Durée des soins

La durée des soins comprend l'habillage et le déshabillage ainsi que le temps nécessaire au soin.



## Forme & Aqua

### Réservation

Pensez à réserver vos cours à l'avance sur notre site internet via l'application Résamania ou à l'accueil du centre.

### Santé

Merci de prévenir le coach en cas de problèmes médicaux particuliers.

