Respirez

Vivez

Ressentez...

L'ÉDEN

SPA • AQUA • FORME

Vivez

espace forme

L'espace Forme de l'Eden vous invite à venir pratiquer une activité sportive ou de détente, dans un cadre lumineux et accueillant. Les activités sont assurées par des professionnels toujours à l'écoute. Et nous vous accueillons en petits groupes de 15 personnes maximum.

Parrainage

1 mois *offert*
pour le parrain
et le filleul

Les + de L'Éden

Découvrez nos abonnements pour l'**Éden Forme p.4**

Votre séance découverte *est offerte !*

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

Planning *en ligne*

Tarifs 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 Forme

- **1 séance/semaine : 31 €/mois**
  soit 7,15 € le cours
- **2 séances/semaine : 41 €/mois**
  soit 4,73 € le cours
- **4 séances/semaine : 51 €/mois**
  soit 2,94 € le cours
- **Illimité : 71 €/mois**

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

Formules

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

Parrainage

1 mois *offert*
pour le parrain
et le filleul

Méthodes douces

Du moins intense au plus intense ❶❷❸❹

●○○○
La Sophrologie - 1h

Associe le corps et l'esprit, permet de libérer les tensions et apporte détente et bien-être grâce à des mouvements très doux. La séance se termine par un exercice de visualisation positive qui intensifie le relâchement musculaire et la détente.

●●○○
Spécial Dos - 45'

Soulage vos zones de tensions dorsales grâce à des exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles et des articulations.

●●○○
Le Pilates - 45' | Niveau débutant ou intermédiaire

Méthode douce de renforcement musculaire pour affiner la silhouette. Le travail sur les muscles profonds permet d'améliorer la posture et de lutter contre le mal de dos.

●●○○
Le Yoga - 1h | Restauratif - Yin - Vinyasa

Discipline du corps et de l'esprit : améliore votre respiration, renforce votre corps, accroît votre souplesse et vous redonne confiance en vous.

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

Cardio Renfo extérieur

RDV au Parc du Landreau

●●●○
Marche Nordique - 1h30

| Bâtons - bouteille d'eau

Activité en extérieur accessible à tous. En petit groupe, venez améliorer votre cardio et vous renforcer à votre rythme.

●●●●
Cross training - 45'

Donnez un nouveau souffle à votre pratique en réalisant vos séances en extérieur. Notre cours cardio/renfo par excellence !

Cardio fitness

Du moins intense au plus intense ❶❷❸❹

●●○○

Fitball - 45'

Inspiré de la méthode Pilates avec pour accessoire principal le Swiss Ball. Vous découvrirez un cours ludique associant un travail cardio et un renforcement global du corps.

●●●○

Cuisses Abdos Fessiers - 45'

Renforcement ciblé sur les zones des cuisses, des abdos et des fessiers. Idéal pour gagner en tonicité et en fermeté !

●●●○

Cours Chorégraphiés - 45'

Méthode de fitness qui allie exercices physiques et danse. Objectif : se dépenser de manière ludique et brûler des calories pour garder la forme !

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

●●●●

Cross Training - 45'

Entraînement simple, efficace et ludique sous forme d'ateliers ! Pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique générale.

●●●●

BodyAttack - 45'

LesMILLS BODYATTACK

Cours cardio et renfo sur l'ensemble du corps. Le top pour améliorer votre endurance et votre coordination !

11 - 16 ans

Pour les adolescents

Cours Ados - 45' | Aqua & Forme

Défoulement garanti sur les derniers sons les plus tendance. Idéal pour se renforcer en profitant d'activités cardio-fitness, et le tout dans une belle dynamique de groupe !

2 séances/semaine : 31 €/mois

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

3, rue Georges Legagneux
85500 LES HERBIERS

contact@leden-lesherbiers.fr
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.

AGENCE MORGANE **Crédits photos :** Adobe Stock, Éden Spa