

2018 • 2019



Forme & bien-être



# Activités Adultes

À partir de 16 ans



## Des programmes aquatiques pour tous !

- **Aqua Dynamique**..... 45 min.

*Cours certifiés **planetaqua***

*Entraînement aquatique complet en musique.  
Pour tonifier et améliorer votre endurance.*

- **Aqua Training**..... 45 min.

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

- **Aqua BodyBike**..... 45 min.

*Cours certifiés **planetaqua***

*Travail cardiaque intensif en musique sur vélo.  
Idéal pour affiner, drainer et tonifier vos cuisses.*

**Les + L'Éden**

*Choisissez votre formule  
Tarifs à la Carte ou Abonnement  
et utilisez vos séances  
pour L'Éden Aqua ou L'Éden Forme.*

*(Tarifs, voir au dos)*



## Natation Adultes..... 45 min.

*(Moyenne de 5 personnes)*

- **Initiation**

*Pour apprendre à aimer l'eau et retrouver  
confiance en soi ! Petit bassin idéal pour démarrer,  
éducateur avec vous dans l'eau.*

- **Apprentissage / Perfectionnement**

*Pour apprendre à nager la brasse, le crawl, le dos.  
Profitez des conseils personnalisés de votre coach.*

*Tarifs*

*Trimestre/12 séances*

**149 €**

*Année/36 séances*

**349 €**

- **Future Maman**..... 1h30.

*Encadrés par une sage-femme*

*Pour atténuer vos tensions liées à la grossesse et  
préparer au mieux votre corps à l'accouchement.  
Modalités : tarifs à l'accueil.*



# Activités Enfants



## Éveil Aquatique

- **Bébés Nageurs**.....45 min.  
*(de 6 mois à 3 ans - bébé accompagné d'au moins un parent)*  
Venez partager des moments privilégiés avec votre enfant ! Activités motrices et éveil social dans un bassin aménagé avec l'éducateur présent dans une eau à 32° !
- **Jardin Aquatique**.....45 min.  
*(de 3 à 5 ans - 1 parent accepté dans l'eau pour les 1<sup>ères</sup> séances)*  
À travers des situations ludiques, votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Éducateur dans l'eau pour progresser en toute sécurité.

Tarifs

Trimestre/12 séances

139 €

Année/36 séances

299 €



## Natation Enfants.....45 min. *(Moyenne de 6 enfants par cours)*

- **Initiation (dès 5 ans)**  
Acquisition des bons réflexes avec des déplacements ventraux et dorsaux. Votre enfant s'allonge et apprend à coordonner sa respiration. Éducateur dans l'eau pour progresser en toute sécurité.
  - **Apprentissage (dès 7 ans)**  
Découverte des nages dites « codifiées » : dos, brasse, crawl. L'apprentissage en petit groupe est idéal pour la concentration et il favorise la progression.
  - **Perfectionnement (dès 9 ans)**  
Suite à l'apprentissage, cours axés sur la coordination et synchronisation des 4 nages. Initiation au sauvetage.
- Tarifs
- Trimestre/12 séances **139 €** Année/36 séances **299 €**
- Stages natation vacances/5 séances = 79€ • 10 séances = 129€  
Tarif préférentiel pour les fratries (-15% sur le total des inscriptions)



### Offrez à votre enfant un anniversaire inoubliable

- Les mercredis et samedis après-midis  
(+ les vacances scolaires sur demande)
- Chaque formule comprend : 1 animation, cartons d'invitation, goûter et photo-souvenir

Tarif enfant

12 €

(6 enfants minimum)



# Tarifs AQUA 2018 • 2019

Les  L'Éden

Choisissez votre formule  
Tarifs à la Carte ou Abonnement  
et utilisez vos séances  
pour L'Éden Aqua ou L'Éden Forme.

La séance découverte est offerte !

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

## Tarifs à la Carte

(valables à L'Éden Aqua ou L'Éden Forme)

10 séances* (validité 6 mois)	25 séances* (validité 9 mois)	50 séances* (validité 12 mois)
<b>149€</b> (=14,90€ le cours)	<b>269€</b> (=10,76€ le cours)	<b>449€</b> (=8,98€ le cours)
(Sans engagement - Frais d'adhésion 30€)		

## Tarifs Abonnement

(valables à L'Éden Aqua ou L'Éden Forme)

1 séance*/semaine	2 séances*/semaine	Illimité
<b>39€/mois</b> (=9,75€ le cours)	<b>49€/mois</b> (=6,12€ le cours)	<b>59€/mois</b> (=4,91€ le cours)
(Engagement 12 mois - Frais d'adhésion 30€ - Prévus d'1 mois)		

## Coaching sportif

Tarifs coaching sportif privé à domicile  
(Engagement 12 mois - Frais d'adhésion 30€ - Prévus d'1 mois)

De 1 à 3 personnes

De 4 à 6 personnes

**51€/séance d'1h**

**66€/séance d'1h**

Réduction de 25% sur un abonnement  
L'Éden Aqua-Forme



[www.leden-spa-aqua-forme.fr](http://www.leden-spa-aqua-forme.fr)

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h - 21h

Samedi : 9h - 13h

Dimanche : Fermé

3, rue Georges Legagneux - 85500 Les Herbiers - [contact@leden-lesherbiers.fr](mailto:contact@leden-lesherbiers.fr)

