

2018 • 2019



Forme & bien-être



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)

# Activités Adultes

À partir de 16 ans



Méthodes douces.....1h.

- **Le Pilates**

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

- **Le Yoga**

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

- **La Sophrologie**

*Méthode axée sur des mouvements faciles et doux. C'est un temps pour respirer, se relaxer et se revitaliser en douceur. Maître mot de l'activité : lâcher-prise !*



Les **+**

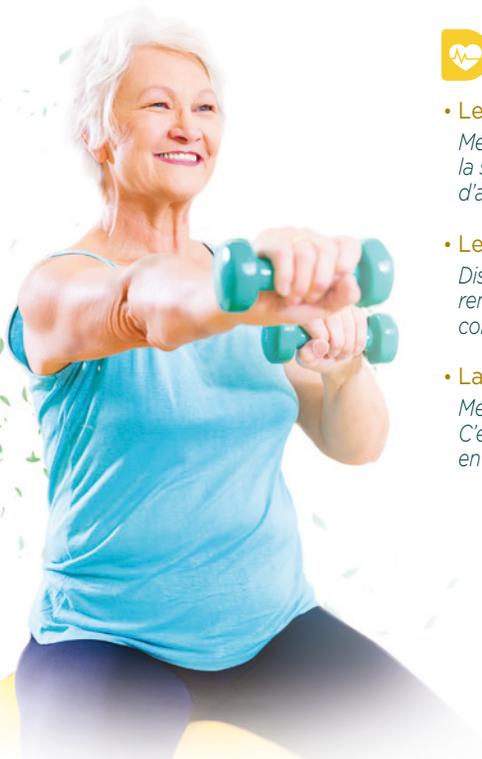
Les 2

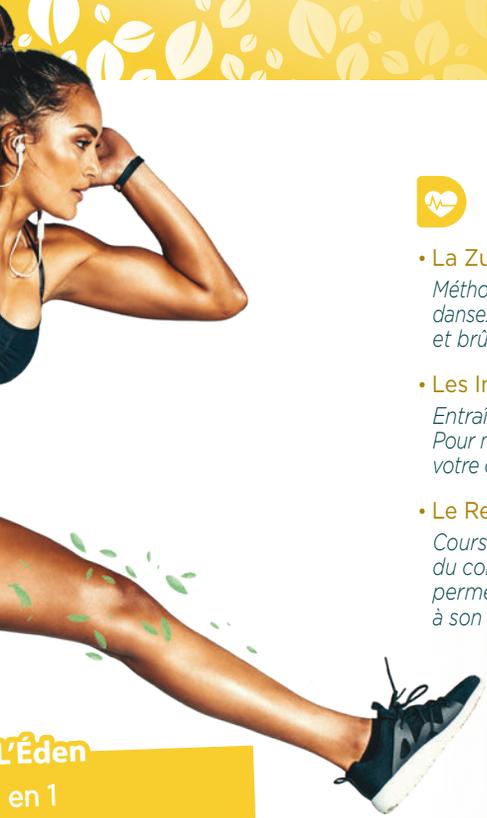
Optimisez v  
2 cours proposés en  
Laissez vous guider et déco

Exer  
30 min. de Circuit Train



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





**L'Éden**  
 en 1  
 votre temps !  
 1 h, bienfaits garantis !  
 Découvrez de nouvelles activités !  
 simple :  
 Training + 30 min. de Pilates



**Cardio/Fitness.....1h.**

- **La Zumba Fitness**  
*Méthode de fitness qui allie exercices physiques et danse. Objectif : se dépenser de manière ludique et brûler des calories pour garder la forme !*
- **Les Intervalles Training**  
*Entraînement simple, efficace et ludique ! Pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique générale.*
- **Le Renfo, 100% Abdos ou CAF**  
*Cours spécifiques et ciblés pour tonifier une zone du corps. Cette activité fitness, accessible à tous, permet à chacun d'avancer à son rythme.*



**Cardio/Fitness en extérieur .....1h.**

- **Marche Sportive**  
*Activité qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Pour travailler son souffle, l'endurance et tous les muscles du corps.*
- **Outdoor Training**  
*Donner un nouveau souffle à votre pratique du fitness en s'entraînant à l'extérieur ! Découvrez la course à pied, les Circuits Training, le Bike & Run...*

# Tarifs FORME 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)

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

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h - 21h

Samedi : 9h - 13h

Dimanche : Fermé

