



Forme & bien-être



Activités Adultes

À partir de 16 ans



Des programmes aquatiques pour tous !

Du moins intense au plus intense 1 2 3 4

15 personnes
maxi/séance

- 1 • Aqua Pilates**..... 30 min.
Grâce à l'action de l'eau, vous effectuez des mouvements doux sans sauts pour libérer vos tensions et vos douleurs.
+ 30 min. de détente au Cocon de L'Éden (Hammam, jacuzzi).
 - 2 • Aqua Training**..... 45 min.
Enchaînement d'exercices variés et dynamiques sous forme d'ateliers. Séance tonique, efficace pour muscler et améliorer votre cardio.
 - 3 • Aqua Cardio**..... 45 min.
Entraînement aquatique complet en musique. Pour tonifier et améliorer votre capacité cardio-respiratoire.
 - 4 • Aqua Bike**..... 45 min.
Travail cardio-musculaire intensif en musique sur vélo. Idéal pour affiner, drainer et tonifier vos cuisses.
-
- Future Maman**.....1h.
Encadrés par une sage-femme
Pour atténuer vos tensions liées à la grossesse et préparer au mieux votre corps à l'accouchement.
Modalités et renseignements à l'accueil.



Tarifs AQUA

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)
149€ (=14,90€ le cours)	269€ (=10,76€ le cours)	449€ (=8,98€ le cours)

Sans engagement - Frais d'adhésion 40€

Tarifs Abonnement

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

1 séance/semaine	2 séances/semaine	4 séances/semaine	Illimité
39€/mois (=9€ le cours)	49€/mois (=5,65€ le cours)	59€/mois (=3,40€ le cours)	79€/mois

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

Formule couple : -15% + frais d'adhésion offerts sur le 2^e abonnement



Activités Enfants



Éveil Aquatique 30 min.
(Uniquement le samedi matin)

• Bébés Nageurs

(de 6 mois à 3 ans - bébé accompagné d'au moins un parent)

Dans une eau à 32° ! Venez partager des moments privilégiés avec votre enfant ! Activités motrices et éveil social dans un bassin aménagé avec l'éducateur présent dans l'eau.

Tarifs : 12 séances **149 €** Valable 6 mois 24 séances **269 €** Valable 1 an



Natation Enfants 45 min.
(Moyenne de 8 enfants par cours)

• Jardin Aquatique

(de 3 à 5 ans - 1 parent accepté dans l'eau pour les 1^{ères} séances)

Dans une eau à 32° ! À travers des situations ludiques, votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Educateur dans l'eau pour progresser en toute sécurité.

• Initiation (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 (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.

Tarifs : Trimestre/12 séances **149 €** Année/36 séances **349 €**

Les Anniversaires Enfants

Offrez à votre enfant
un anniversaire inoubliable (Dès 5 ans)

- Les samedis après-midis
(+ les vacances scolaires sur demande)
- Animation d'1h30 encadrée par
un animateur diplômé d'état,
(goûter compris).

Forfait
5 enfants maxi
+15€ par enfants
supplémentaires
1h30

95 €

Horaires

Lundi-mercredi-jeudi : 10h - 13h30 et 14h30 - 19h

Mardi : 10h - 13h30 et 16h - 19h

Vendredi : 10h - 19h

Samedi : 9h - 18h

Dimanche : Fermé

www.leden-spa-aqua-forme.fr

3, rue Georges Legagneux - 85500 Les Herbiers - contact@leden-lesherbiers.fr - Tél. 02 51 67 12 13

