



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

15 personnes
maxi/séance

- **Le Pilates**..... 45 min.

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.

) Débutants
ou intermédiaires

- **Le Yoga (Doux - Vinyasa)**..... 45 min.

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

- **La Sonothérapie**..... 1h.

Méditation sonore et olfactive qui mêle relaxation et musicothérapie, par l'intermédiaire de bols de cristal tambour, calise égyptien, un véritable moment pour soi.



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

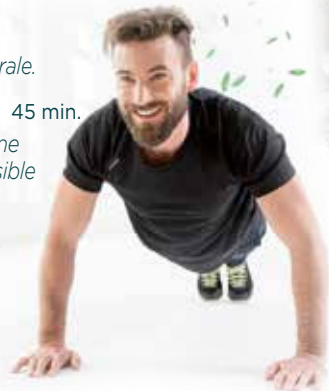




Cardio/Fitness

15 personnes
maxi/séance

- **Cours Dansés (Step - LIA - HIA)**..... 45 min.
Méthode de fitness qui allie exercices physiques et danse. Objectif : se dépenser de manière ludique et brûler des calories pour garder la forme !
- **Circuit Cardio/Fitness**..... 45 min.
Entraînement simple, efficace et ludique ! Pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique générale.
- **Renfo (Cuisses/Abdos/Fessiers)**..... 45 min.
Cours spécifiques et ciblés pour tonifier une zone du corps. Cette activité fitness, accessible à tous, permet à chacun d'avancer à son rythme.



15 personnes
maxi/séance



Cardio/Fitness en extérieur

- **Outdoor Training**..... 45 min.
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

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



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

