



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

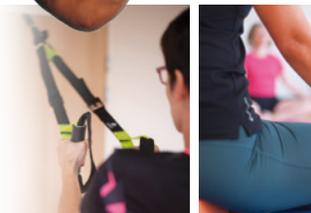
15 personnes
maxi/séance

- **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.
- **Le Yoga**..... 45 min.
Discipline du corps et de l'esprit : améliore votre respiration, renforce votre corps, accroît votre souplesse et redonne confiance en soi.
- **La Sophrologie**..... 45 min.
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 !

) Débutants
+ intermédiaires



www.leden-spa-aqua-forme.fr





Cardio/Fitness

15 personnes
maxi/séance

- **Cours Dansés**..... 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**..... 45 min.
*(Cuisses/Abdos/Fessiers)
Cours spécifiques et ciblés pour tonifier une zone du corps. Cette activité fitness, accessible à tous, permet à chacun d'avancer à son rythme.*

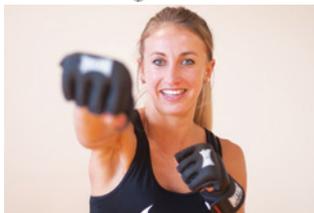


15 personnes
maxi/séance



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...
- **Marche sportive**..... 1h30.
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.



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) 149€ (=14,90€ le cours)	25 séances* (validité 9 mois) 269€ (=10,76€ le cours)	50 séances* (validité 12 mois) 449€ (=8,98€ le cours)
---	---	---

(Sans engagement - Frais d'adhésion 30€)

Tarifs Abonnement

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

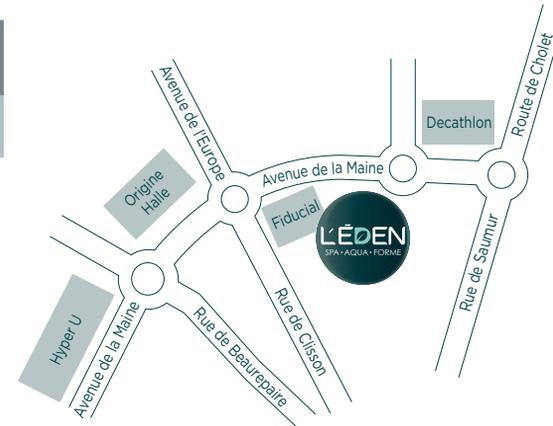
1 séance*/semaine 39€/mois (=9,75€ le cours)	2 séances*/semaine 49€/mois (=6,12€ le cours)	Illimité 59€/mois (=4,91€ le cours)
---	--	--

(Engagement 12 mois - Frais d'adhésion 30€ - Préavis d'1 mois.
Couple : -25% sur le 2^e abonnement)

Coaching sportif

Tarifs coaching sportif privé à domicile

De 1 à 3 personnes
51€/séance d'1h



Horaires

Du lundi au vendredi : 9h - 21h
Samedi : 9h - 13h
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



*1 séance = 45 min.