

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 Sophrologie**.....45 min.

Grâce à l'action de l'eau : libération des tensions et des douleurs. Procure une détente profonde et aide à mieux appréhender l'eau.

- **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.

- **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)

Activités Enfants



Éveil Aquatique

(Uniquement le samedi matin)

- **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^{ères} séances)

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

Tarifs

12 séances

139 €

24 séances

249 €



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. 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.

- **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 la 2^e inscription)

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

15 €

(6 enfants minimum)



**Les Anniversaires
Enfants**

(Dès 5 ans)

1h30



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)
149€ (=14,90€ le cours)	269€ (=10,76€ le cours)	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	2 séances*/semaine	Illimité
39€/mois (=9,75€ le cours)	49€/mois (=6,12€ le cours)	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
(Engagement 12 mois - Frais d'adhésion 30€ - Préavis 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



Horaires

Du lundi au vendredi : 9h - 21h

Samedi : 9h - 13h

Dimanche : Fermé

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

*1 séance = 45 min.