Respirez

Vivez

Ressentez...

L'ÉDEN

SPA • AQUA • FORME

Vivez

espace forme

L'espace Forme de l'Eden vous invite à venir pratiquer une activité sportive ou de détente, dans un cadre lumineux et accueillant. Les activités sont assurées par des professionnels toujours à l'écoute. Et nous vous accueillons en petits groupes de 15 personnes maximum.

Les + de L'Éden

Découvrez nos abonnements pour l'**Éden Forme p.4**

Votre séance découverte est offerte !

Contactez-nous :
contact@leden-lesherbiers.fr
02 51 67 12 13

Tarifs forme

À la Carte | Éden Aqua + Éden Forme

- **1 séance : 16 €**
- **10 séances : 155 €**
  soit 15,50 € le cours - validité 6 mois
- **25 séances : 275 €**
  soit 11 € le cours - validité 9 mois
- **50 séances : 455 €**
  soit 9,10€ le cours - validité 12 mois

Sans engagement - Frais d'adhésion 40 €

Abonnements | Éden Forme

- **1 séance/semaine : 31 €/mois**
  soit 7,15 € le cours
- **2 séances/semaine : 41 €/mois**
  soit 4,73 € le cours
- **4 séances/semaine : 51 €/mois**
  soit 2,94 € le cours
- **Illimité : 71 €/mois**

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

Formules

- **Couple : -15%** sur le 2e abonnement
- **Étudiant : -15 %** à partir de 16 ans sur présentation de la carte

Méthodes douces

Spécial Dos - 45'

Soulage vos zones de tensions dorsales grâce à des exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles et des articulations.

Le Pilates - 45'

Niveau débutant ou intermédiaire.
Méthode douce de renforcement musculaire pour affiner la silhouette. Le travail sur les muscles profonds permet d'améliorer la posture et de lutter contre le mal de dos.

La Sophrologie - 1h

Associe le corps et l'esprit, permet de libérer les tensions et apporte détente et bien-être grâce à des mouvements très doux. La séance se termine par un exercice de visualisation positive qui intensifie le relâchement musculaire et la détente.

Le Yoga - 45'

Discipline du corps et de l'esprit : améliore votre respiration, renforce votre corps, accroît votre souplesse et vous redonne confiance en vous-même.
Yin - Vinyasa - Restauratif

Cardio fitness

Cours Chorégraphiés - 45'

Méthode de fitness qui allie exercices physiques et danse. Objectif : se dépenser de manière ludique et brûler des calories pour garder la forme !

Cross Training - 45'

Entraînement simple, efficace et ludique sous forme d'ateliers ! Pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique générale.

Activités adultes à partir de 16 ans - 15 personnes maxi/séance.

11 - 16 ans

Pour les adolescents

Cours Ados - 45'

Défoulement garanti sur les derniers sons les plus tendance. Idéal pour se renforcer en profitant d'activités cardio-fitness, et le tout dans une belle dynamique de groupe !

1 séance/semaine : 26,35 €/mois

Horaires

Lundi-mercredi-jeudi
9h30 - 13h30 et 14h30 - 19h

Mardi
9h30 - 13h30 et 16h - 19h

Vendredi
9h30 - 19h

Samedi
9h - 18h

Dimanche
Fermé

E-SHOP DISPONIBLE SUR
www.leden-spa-aqua-forme.fr

3, rue Georges Legagneux
85500 LES HERBIERS

contact@leden-lesherbiers.fr
www.leden-spa-aqua-forme.fr

Tél. 02 51 67 12 13

Le guide de l'Éden

Spa

Réservation

Afin de garantir la disponibilité des horaires et des prestations que vous désirez, nous vous recommandons de réserver votre soin à l'avance.
Un acompte de 30% vous sera demandé lors de votre réservation.
Toute annulation devra être signifiée au moins 24h avant les soins. Dans le cas contraire, les soins seront facturés.

Santé

Merci de nous aviser en cas de problèmes médicaux particuliers (allergies, blessures, problèmes circulatoires, etc.), ou si vous êtes enceinte. Certains soins pourraient être contre-indiqués.

Arrivée au spa

Nous vous conseillons d'arriver 5 minutes avant votre soin.

Durée des soins

La durée des soins comprend l'habillage et le déshabillage ainsi que le temps nécessaire au soin.

Forme & Aqua

Réservation

Pensez à réserver vos cours à l'avance sur notre site internet via l'application Résamania ou à l'accueil du centre.

Santé

Merci de prévenir le coach en cas de problèmes médicaux particuliers.

Crédits photos : Adobe Stock, Éden Spa
AGENCE MORGANE