

# Il est temps de penser à VOUS !

L'hedOmnia est un complexe innovant de remise en forme et bien-être.

Venez prendre soin de vous dans une ambiance conviviale et détendue :

Gym aquatique et aquabike,  
Cours collectifs en salle,  
Espace cardio-muscu encadré,  
Soins beauté, relaxation, minceur,  
Hammam et sauna,  
Bronzage en cabine,  
Cours de cuisine.

Ouvert :

Du lundi au vendredi 8h30 - 20h30

Le samedi 9h00 - 13h00

Le samedi après-midi Cours de cuisine sur-mesure possible sur réservation, et espace Bien-Etre ouvert également sur rendez-vous.

Fermé dimanche et jours fériés.

Accès remise en forme : séance, journée, semaine, mois, trimestre, année.

Parking gratuit.

Restauration sur place le midi.

Vestiaires et douches individuelles.

Prêt de serviettes.

Modes de paiement acceptés :

Carte bancaire, Chèque bancaire, Espèces, Chèque Vacances, Coupon Sport.

Tarifs 09/2018

Remise abonnés remise en forme : -20% sur tarif de base  
Photos non contractuelles.



**votre cours de cuisine  
sur mesure :**

Groupe,  
Enterrement vie de jeune fille,  
Comité d'entreprise,

...

**CONTACTEZ-NOUS !**

Et trouvons ensemble la formule adaptée  
à vos envies :  
cours de cuisine seul,  
ou combiné avec une séance de remise en  
forme, sauna, hammam...

49 Route de Mancheville 76260 EU  
02 35 50 53 60 • [www.lhedomnia.fr](http://www.lhedomnia.fr)



établissement géré par la MLB SAVOIR VIVRE • mutuelle de Livre III • SIREN 799 568 480

**l'hedOmnia**  
il est temps de penser à vous

**cours de  
Cuisine**



**Noël 2018**



**Foie gras, bûche, biscuits de Noël... Réalisez vous-mêmes vos plats de fêtes avec les conseils d'un Chef !**

## SAINT-JACQUES

VENDREDI 30 NOVEMBRE  
18H15-19H00  
**CARPACCIO ST JACQUES & POMME DE TERRE VITELLOTTE**  
Préparez et emportez votre carpaccio pour 2 personnes  
**MOMENT GOURMAND : 25 €**  
**+ supplément Produit Noble 4 €**



SAMEDI 1<sup>er</sup> DECEMBRE  
10H30-12H00  
**CREME DE CHAMPIGNONS ET RAVIOLES AU FOIE GRAS**  
A emporter : votre entrée pour 2  
**MOMENT GOURMAND : 25 €**  
**+ supplément Produit Noble 4 €**



## 2 DATES AU CHOIX

MERCREDI 12 DECEMBRE 16H30-18H00  
ou  
LUNDI 24 DECEMBRE 10H30-12H00  
**BISCUITS DE NOEL AU PAIN D'EPICES**  
A emporter : 10 pièces  
**GRAINE DE CUISTOT : 15 €**  
(enfant -10 ans obligatoirement accompagné)



JEUDI 3 JANVIER  
15H00-16H30  
**BONHOMMES DE NEIGE NOIX DE COCO**  
Chaque participant confectionne et emporte 6 pièces



**GRAINE DE CUISTOT : 15 €**  
(enfant -10 ans obligatoirement accompagné)

VENDREDI 14 DECEMBRE  
18H15-19H15  
**MILLEFEUILLE SAUMON MASCARPONE CITRONNE**  
A emporter : repartez avec 2 millefeuilles individuels  
**MOMENT GOURMAND : 25 €**



## FOIE GRAS et BÛCHES

### 2 DATES AU CHOIX

LUNDI 17 DECEMBRE 18H15-20H15  
ou  
MARDI 18 DECEMBRE 18H15-20H15  
**TERRINE DE FOIE GRAS**  
Réalisez et emportez votre terrine de foie gras pour 6/8 personnes pour Noël  
**59 €**  
**+ caution matériel : 6 €**



### 2 DATES

VENDREDI 4 JANVIER 17H45-19H45  
ou  
SAMEDI 5 JANVIER 10H00-12H00

**LA GALETTE DES ROIS FRANGIPANE**  
Réalisez votre galette avec une **pâte feuilletée maison faite en moins de 30mn !**  
Durant la cuisson de votre galette vous confectionnerez des verrines apéritif  
A emporter : repartez avec 1 galette pour 6/8 pers. + 4 verrines

**TABLE DU CHEF : 35 € + SUPPLEMENT 4 €**



SAMEDI 22 DECEMBRE  
Réalisez, décorez et emportez votre bûche de Noël 6/8 parts  
**39 €**



**2 saveurs au choix :**  
**CHOCOLAT** 9H30-12H30  
**FRUITS ROUGES** 14H30-17H30

### 2 DATES AU CHOIX

SAMEDI 8 DECEMBRE  
10H00-11H30  
ou  
MERCREDI 19 DECEMBRE  
15H30-17H00  
**SAPIN DE NOËL FEUILLETÉ**  
Vous apprendrez à réaliser une pâte feuilletée express et une pâte à tartiner maison et repartirez avec votre sapin !  
**GRAINE DE CUISTOT : 15 €**  
(enfant -10 ans obligatoirement accompagné)



**Tarifs 2018**  
remise abonnés : -20% (hors suppléments)

