

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,
Yoga, Qi Gong, Do In,
Sophrologie,
Soins beauté, relaxation, minceur,
Hammam et sauna,
Bronzage en cabine,
Cours de cuisine,
Conférences animées par une Diététicienne.

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 01/2019

Remise abonnés remise en forme : -20% sur tarif de base

Photos non contractuelles.



**vos 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



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**

adultes

enfants

groupes

événements

Janvier • Février • Mars 2019

DIETETIQUE



En collaboration avec
Pascaline BERGER

Diététicienne Nutritionniste

VENDREDI 25 JANVIER 18H15-19H30

MARMITE DE POISSONS

Repartez avec votre plat pour 2 pers.

MOMENT GOURMAND : 25 €

SPECIAL CHANDELEUR

MERCREDI 30 JANVIER

16H00-17H30

SUCETTE DE CREPES

Préparez et emportez 15 pièces

GRAINE DE CUISTOT : 15 €



Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés

SPECIAL CHANDELEUR

SAMEDI 2 FEVRIER 10H00-12H00

MILLE-CREPES DE LA MER

A emporter pour 4 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €



VENDREDI 8 FEVRIER

18H15-19H15

SUSHIS, MAKIS,

CALIFORNIAN ROLLS

Repartez avec 15 pièces

MOMENT GOURMAND : 25 €



CUISINE DU MONDE

SPECIAL SAINT VALENTIN



En collaboration avec **BIO ZENITUDE**
boutique de produits bio à Blangy-sur Bresle

JEUDI 14 FEVRIER 18H00-19H30

MILLE CREPES DES AMOUREUX

Repartez avec votre dessert chocolat-orange-gingembre
à déguster à deux **TARIF SPECIAL ST VALENTIN 15 €**

Vacances scolaires ☺

2 DATES

SAMEDI 9 FEVRIER 10H00-12H00

VENDREDI 22 FEVRIER 16H15-18H15

LA FAMEUSE CHARLOTTE ROYALE « TORTUE » CHOCOLAT

Gâteau 4 parts à emporter

GRAINE DE CUISTOT : 15 € (+ caution matériel 2.50€)

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés

MERCREDI 13 FEVRIER

16H00-17H30

COURONNE FEUILLETEE

à la PATE A TARTINER MAISON

A emporter pour 6 personnes

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés



SAMEDI 16 FEVRIER 10H00-12H00

LA PATE A CHOU DES PETITS

A emporter : 6 pièces

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés



MERCREDI 20 FEVRIER

16H00-18H00

LES CUPCAKES

A emporter : 10 pièces

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés



Mardi Gras

2 DATES

MARDI 5 MARS 17H45-18H45

MERCREDI 6 MARS 16H00-17H00

BISCUITS SABLES

DE CARNAVAL

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés



LE MACARON DANS TOUS SES ETATS !

SAMEDI 2 MARS 10H00-13H00

MACARONS SALES

SAMEDI 16 MARS 10H00-13H00

MACARONS SUCRES



Repartez avec 15 pièces **MOMENT GOURMAND : 25 €**

SAMEDI 9 MARS 10H00-12H00

COURS DE CUISINE FORMULE DEJEUNER

Préparez et dégustez votre plat
sur place

BISQUE DE LANGOUSTINE

ET RAVIOLE RICOTTA

Dessert et café offerts

TABLE DU CHEF : 35 €



C'est le printemps !

MERCREDI 20 MARS

16H00-17H30

ROULEAUX DE PRINTEMPS SUCRES

A emporter : 4 pièces

GRAINE DE CUISTOT : 15 €



Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés

SAMEDI 23 MARS 10H00-12H30

COURONNE POUR L'APERITIF AU SAUMON

Préparez et emportez votre couronne pour 6 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €

VENDREDI 29 MARS 18H15-19H30

POULET JAUNE

A L'ESTRAGON BIO FLORIXIR

Entreprise familiale Gamachoise de
produits naturels Bio à base de plantes

MOMENT GOURMAND : 25 €



Tarifs 2019 remise abonnés -20% (hors suppléments)