

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

Avril • Mai • Juin 2019



SPECIAL PAQUES

MERCREDI 10 AVRIL 17H30-18H30

TROMPE L'ŒIL : L'ŒUF A LA COQUE SUCRÉ ET SES MOUILLETES

Repartez avec 6 pièces

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés*



MERCREDI 17 AVRIL 17H15-18H15

PETITS SABLES DE PAQUES

Confectionnez et décorez de délicieux petits biscuits

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés*



VENDREDI 19 AVRIL
17H15-20H15

ST HONORE DE PAQUES

Préparez et emportez
votre gâteau pour 6 personnes

Durant cet atelier vous apprendrez les techniques de la pâte feuilletée express et de la pâte à choux

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



* Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui suit et paie le cours.

Tarifs 2019 remise abonnés -20% (hors suppléments)

Cuisine du monde



VENDREDI 12 AVRIL 18H00-19H00

PANNA COTTA AU PARMESAN ET CROUSTILLANT DE JAMBON DE PARME



Une entrée qui change
à emporter pour 2 pers.

**MOMENT GOURMAND :
25 €**

VENDREDI 26 AVRIL 17H45-19H30

PASTILLA DE POULET AUX SAVEURS ORIENTALES

Apprenez à réaliser une
feuille de brick

Emportez votre pastilla
pour 4 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €



VENDREDI 3 MAI 18H00-19H00

SALTIMBOCCA DE VEAU AU BASILIC ET POLENTA CREMEUSE AUX OLIVES

Repartez avec votre plat
pour 2 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €



Pour les pâtisseries en herbe :

MERCREDI 15 MAI 17H15-19H15

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*



Voilà les fraises !



VENDREDI 17 MAI 17H15-20H15

SAINT HONORE FRAISE

Durant cet atelier vous apprendrez
les techniques de la pâte feuilletée express
et de la pâte à choux

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



FETE DES MERES FETE DES PERES

VENDREDI 24 MAI 18H00-19H00

LA TERRINE FRAISE – CHOCOLAT BLANC POUR MAMAN

Réalisez et emportez un dessert
frais et gourmand pour 6 personnes

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés*

VENDREDI 14 JUIN 18H00-19H30

LES CUPCAKES DE SUPER PAPA

Préparez et emportez 5 cupcakes

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent être accompagnés*

CUISINE D'ETE



VENDREDI 7 JUIN 18H00-19H30

TARTARE DE SAUMON AUX AGRUMES

Apprenez à peler à vif et lever les suprêmes d'agrumes
A emporter pour 2 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €

VENDREDI 28 JUIN 18H00-19H00

SUPREME DE VOLAILLE CONTISÉ AU CHORIZO ET POIVRONADE

A emporter pour 2 personnes

MOMENT GOURMAND : 25 €