

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,
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 09/2019

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

Septembre à Décembre 2019

MERCREDI 4 SEPTEMBRE 15H00-16H30

BACK TO SCHOOL !

Apprenez à réaliser vos biscuits
« petit écolier » maison
C'est simple et rapide !

Atelier animé par Pascaline BERGER
Diététicienne Nutritionniste

GRAINE DE CUISTOT : 15 €

Les enfants de -10 ans doivent
être accompagnés*



VENDREDI 4 OCTOBRE 18H15-19H15

GRAVLAX DE CABILLAUD ET SES LEGUMES CROQUANTS

Le gravlax est une préparation de
filets de poisson cru et mariné.
Pour changer du saumon,
testez ce gravlax de cabillaud ! A emporter pour 2 pers.

MOMENT GOURMAND : 25 €



SUSHI DONUTS

Une façon originale de
présenter vos sushis.
C'est beau, c'est bon !!!
Emportez 10 pièces
MOMENT GOURMAND : 25 €

2 DATES :

VENDREDI 11 OCTOBRE 18H15-19H15

VENDREDI 22 NOVEMBRE 18H15-19H15

VACANCES SCOLAIRES SPECIAL HALLOWEEN

MERCREDI 23 OCTOBRE 16H30 -18H00
**LE FAMEUX GATEAU ROULE
D'HALLOWEEN**

Chaque participant repart avec un gâteau 4 parts
GRAINE DE CUISTOT : 15 €



MERCREDI 30 OCTOBRE 16H30 -18H00
DOIGTS DE SORCIERE A CROQUER

Chaque participant repart avec ses 5 doigts ☺
GRAINE DE CUISTOT : 15 €

l'hedomnia
il est temps de penser à vous

Tarifs 2019 remise abonnés -20% (hors suppléments)
* Les enfants de moins de 10 ans doivent être
accompagnés d'un adulte qui suit et paie le cours.

des idées pour les Fêtes

VENDREDI 8 NOVEMBRE 18H15-19H30
TARTE FINE CANARD ET CHANTILLY AU « BOURSIN »
Incluant la recette de la pâte feuilletée express !
A emporter pour 2 personnes
MOMENT GOURMAND : 25 €

VENDREDI 15 NOVEMBRE 17H45-19H45
**ROTI DE LOTTE, SABAYON MANDARINE, RISOTTO
CREMEUX AU SAFRAN** A emporter pour 2 pers.
TABLE DU CHEF : 35 €

VENDREDI 29 NOVEMBRE 18H15-19H00
**CLEMENTINES FARCIES AUX CREVETTES
ET FROMAGE FRAIS**
Une idée d'entrée de Fêtes rapide et originale
A emporter pour 2 personnes
MOMENT GOURMAND : 25 €

VENDREDI 6 DECEMBRE 18H15-19H30
BALLOTINE DE DINDE FARCIE AU FOIE GRAS
A emporter pour 2 personnes
MOMENT GOURMAND : 25 € + SUPPLEMENT 4 €

VENDREDI 13 DECEMBRE 17H30-19H30
BOUCHEES DE NOEL EN 3 RECETTES
Cheesecake au saumon, Nougatine sésame au foie
gras, Tartare de St Jacques aux agrumes
Réalisez et emportez 15 pièces
TABLE DU CHEF : 35 €

VENDREDI 20 DECEMBRE 18H00-20H00
LE FOIE GRAS MAISON
Réalisez et emportez votre terrine de foie gras
pour 6/8 personnes pour Noël
TARIF SPECIAL 59 € + CAUTION MATÉRIEL : 6 €

LES BUCHES
A emporter pour 6/8 personnes
TABLE DU CHEF : 35 €

LUNDI 23 DECEMBRE 18H00-20H00

BUCHE CHOCOLAT CARAMEL

LUNDI 30 DECEMBRE 17H30-20H00

BUCHE FACON PAVLOVA

