Eden Spa & Wellbeing

Fitness

Profitez de vos vacances pour prendre du temps pour vous. **Eden Fitness** vous propose un entrainement personnalisé et entièrement dédié à vos attentes.

Retrouvez l'électrostimulation: ce concept de remise en forme innovant qui muscle le corps en un minimum de temps, cours particuliers et entraînements aux côtés de nos experts ou encore séances d'aquabiking revigorantes dans une ambiance paradisiaque.

Wellness & Fitness

Jordan, (à droite) expert en nutrition et multi Champion de France de Judo et de Sambo, transmet sa vision de la performance à travers ses coachings personnalisés. Ambassadeur de Wiemspro, il est spécialisé en électrostimulation et en renforcement musculaire.

Formée au yoga dans les académies les plus renommées au monde, **Flavia** maîtrise les méthodes Ashtanga, Vinyasa et Yin Yoga qu'elle propose pour tous les niveaux. Respiration, postures pour renforcer et harmoniser le corps, profond travail des muscles vous procurent un bien-être inégalable.

Avec **Rodrigo** (à gauche), impossible de ne pas terminer une séance de sport... Entre charisme et bonne humeur, il motive les plus réticents ! Entraineur de lutte olympique, Rodrigo est aujourd'hui expert en triathlon et en crossfit. Adaptées à votre niveau, ses séances de sport sont aussi intenses que divertissantes.

Cours de Fitness

Wiemo Pro Electro-Stimulation

L'électrostimulation est un concept de remise en forme personnelle grâce à la stimulation électro-musculaire. Cette méthode utilise des impulsions de basse fréquence afin que vos muscles se contractent dynamiquement. Sous les directives de votre coach, vous effectuez des mouvements dynamiques pour contrer les contractions musculaires provoquées par les impulsions.

Cours privé	45 min 150€
Forfait de 5 séances	600€

Flexibility Course Stretching

Cours privé	60 min 140€
Personne supplémentaire	70€

Coaching Personnalisé

Cours privé	60 min 170€
Personne supplémentaire	60€
Cours de 4 personnes ou plus	300€

Cours de Danse Hip Hop ou Moderne Jazz

Cours privé	60 min 130€
Personne supplémentaire	50€

Cours de Pilates

Cours privé Pilates	60 min - 170€
Cours Pilates reformer	190€
Personne supplémentaire *	60€
Cours de 4 personnes ou plus	300 €

Qu'est-ce que le Pilates Reformer ?

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, la méthode Pilates est aujourd'hui plébiscitée dans le monde entier. Cet Allemand, installé en Angleterre, passionné d'anatomie, a imaginé un large répertoire de mouvements dans le but de faire travailler la posture, les muscles et la mobilité en douceur.
Dès l'origine de sa création, la discipline prend forme sous le nom de « Contrologie » et se pratique sur des appareils : le Reformer, le Cadillac, le Wunda Chair, etc...

C'est ainsi qu'est né le Pilates Reformer, qui s'est ensuite largement développé aux États-Unis. Cette machine permettant de travailler le renforcement musculaire se compose d'un banc coulissant que l'on appelle chariot, équipé de ressorts, de barres et de sangles.

Entrainements Aquatiques

Ces activités d'entrainement s'effectuent dans la piscine de votre villa*, procurant une sensation de bien-être dans l'eau et l'absence de courbatures après l'effort.

Cours de Natation

Cours particulier pour enfant ou adulte	30 min 90 €
Cours particulier pour enfant ou adulte	60 min 170 €

*Se référer à notre coach pour vérifier les espaces aquatiques de votre chambre ou votre villa.

Plage Villa Chambre

CONDITIONS GENERALES

Horaires d'ouverture
L'Eden Spa est ouvert du lundi au dimanche de 10h à 20h. L'Eden Fitness est ouvert tous les jours de 6h30 à 22h00.

Contact et Réservation
L'équipe du Spa se tient à votre disposition pour toute demande d'informations et de réservations à l'adresse mail **spa.edenrock@oetkerhotels.com** ou par téléphone au **+590 590 29 79 90.**

Arrivée au Spa
Nous vous recommandons d'arriver au Spa 10 minutes à l'avance, le temps de compléter votre questionnaire santé et de pouvoir commencer votre soin à l'heure prévue. Si vous souhaitez vous rafraîchir avant de débuter votre soin, nous vous prions de bien vouloir le faire avant d'arriver au Spa, le temps de change étant compris dans votre soin.

Politique d'annulation/modification
Afin d'éviter la facturation totale de votre soin, veuillez prévoir un préavis d'annulation ou de modification de plus de 24h avant l'heure de votre rendez-vous. En cas de retard, si notre planning nous le permet, nous réaliserons votre soin en honorant sa durée définie. Le cas contraire, nous devrons écourter votre soin en conséquence.

Santé
L'établissement se réserve le droit de refuser les soins selon vos conditions de santé. Nous vous remercions de bien vouloir nous informer de votre état de santé, de toute allergie ou de nous préciser si vous êtes enceinte. Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte responsable.
Le « massage enfant » est réservé aux enfants de 6 ans à 13 ans exclusivement.

Ethique
Votre bien-être est notre priorité. Nous vous invitons à nous informer de toute maladie ou soins médicaux en cours ou reçus récemment.

Grossesse
Nous proposons des soins pour les femmes enceintes de plus de quatre mois.

Soin dans votre chambre à l'Eden Rock - St Barths ou dans votre villa Eden Rock Villa Rental
Si vous le désirez, les massages, les manucures et les pédicures peuvent avoir lieu dans votre chambre ou dans votre villa sur demande.
Pour tout soin réalisé en dehors des horaires d'ouverture du Spa, un supplément de 100 % de la valeur du soin sera appliqué.

EDEN ROCK
ST BARTHS

Eden Rock - St Barths, Baie de St Jean, St Barthélemy, 97133 French West Indies
spa.edenrock@oetkerhotels.com | Tel + 590 590 29 79 90
www.edenrockhotel.com

EDEN ROCK
VILLA RENTAL
ST BARTHS