



FITNESS
ULTIMATE FITNESS SPIRIT
& SPA



LE C CLUB

FITNESS & SPA

OPENING TIMES / Horaires d'ouverture

Monday to Friday / Du lundi au vendredi **8h-22h**

Saturday / Samedi **8h-20h**

Sunday / Dimanche **9h-18h**

WEEKLY SCHEDULE

Bookings 24h in advance

GROUP FITNESS CLASSES

Start planning your next workout and view upcoming group fitness lessons from pilates to yoga, from strength to stretching, from cardio boxing to sweat boxing.

COURS DE FITNESS COLLECTIFS

Planifiez votre prochain entraînement et consultez notre programme de cours collectifs. Pilates, yoga, renforcement musculaire, étirements ou cardio, cardio boxing et sweat boxing... vous avez le choix.

MONDAY Lundi	TUESDAY Mardi	WEDNESDAY Mercredi	THURSDAY Jeudi	FRIDAY Vendredi	SATURDAY Samedi	SUNDAY Dimanche
		08:45 / 09:30 ABS TONE & SCULPT				
09:30 / 10:00 L.A.B. WORKOUT <small>(LEGS ABS & BUTTOCKS)</small>	09:00 / 09:45 PILATES	09:30 / 10:00 PILATES	09:30 / 10:00 L.A.B. WORKOUT <small>(LEGS ABS & BUTTOCKS)</small>			
	09:45 / 10:15 STRETCHING	10:00 / 10:30 STRETCHING	10:00 / 11:00 SWEAT BOXING	10:00 / 10:30 ABS TONE & SCULPT	10:30 / 11:30 FULL BODY	10:00 / 10:45 FULL BODY
				10:30 / 11:00 STRETCHING	11:30 / 12:15 STRETCHING	11:00 / 11:45 STRETCHING
17:05 / 17:45 FULL BODY				17:05 / 18:00 PILATES		
17:45 / 18:30 PILATES	18:00 / 19:00 SWEAT BOXING		17:30 / 18:30 PILATES	18:00 / 18:45 STRETCHING		

- **Group and individual lessons only by reservation 24 hours in advance**
Cours collectifs et individuels disponibles uniquement sur réservation 24 h à l'avance
- **Refundable only if cancelled 24 hours in advance**
Remboursables uniquement en cas d'annulation 24 h à l'avance
- **Minimum participation of 2 people and maximum 8 for group classes**
Un minimum de 2 personnes et un maximum de 8 sont acceptées pour les cours collectifs

JUST FOR YOU

- **Individual lessons and coaching available upon request**
Cours et coaching individuels sur demande.
- **Book your tailor-made fitness programme now or simply request a nutritional assessment and advice plan!**
Prenez rendez-vous dès maintenant pour effectuer votre bilan de condition physique ou nutritionnel et obtenir des conseils personnalisés.



LE C CLUB
FITNESS & SPA

AT THE CARLTON BEACH

EVERY SATURDAY & SUNDAY UNTIL SEPTEMBER 30th
Chaque samedi et dimanche jusqu'au 30 septembre

SATURDAY / Samedi

YOGA
07:00 / 08:00

AIR BOXING
08:00 / 09:00

AQUA TONE
09:00 / 10:00

SUNDAY / Dimanche

YOGA
07:00 / 08:00

AIR BOXING
08:00 / 09:00

FOR C CLUB MEMBERS / Pour les membres Le C Club

Bookings Réservations
40 € / session / séance
350 € / 10 sessions / carnet de 10 cours

FOR NON-MEMBERS / Pour les non membres

Bookings Réservations
45 € / session / séance
400 € / 10 sessions / carnet de 10 cours

Bookings 24h in advance
Réservation 24h à l'avance

4 to 10 people per session. Places are limited
4 à 10 personnes par cours. Places limitées