



**LE C CLUB**

FITNESS & SPA

**FITNESS  
& SPA**

## A FITNESS CONCEPT LIKE NO OTHER

Welcome to the C Club, a unique space spanning 450 m<sup>2</sup> designed by Stéphane Demouy, a trainer who coaches great names in sports, the cinema, music, fashion, and business. The C Club is an avant-garde space for self-care and fitness. To ensure that your experience is unique, we provide a number of solutions and infrastructures: 3D scanning, physical and nutritional analysis, individual coaching sessions, the latest-generation cardio and weight training equipment, a boxing area, and group classes in strength training, yoga, and Pilates. We even offer cryotherapy to round out the session and foster your recuperation while stimulating your immunity.

## UN CONCEPT FITNESS COMME NULLE PART AILLEURS

Bienvenue au C Club, un espace unique de 450 m<sup>2</sup> imaginé par Stéphane Demouy, préparateur physique qui accompagne de grands noms du sport, du cinéma, de la musique, de la mode, ainsi que des personnalités du monde des affaires. Le C Club est un lieu avant-gardiste pour prendre soin de soi et retrouver la forme. Pour cela, nous mettons à votre disposition un grand nombre de solutions et d'infrastructures : scan 3D, bilan de condition physique et nutritionnel, séances de coaching individuel, équipements de cardio et de musculation de dernière génération, espace boxe, cours collectifs de renforcement musculaire, de yoga ou encore de Pilates. Nous proposons également de la cryothérapie pour vous offrir une expérience complète et favoriser votre récupération tout en stimulant votre immunité.

# ULTIMATE FITNESS SPIRIT

## A SPECIALIST IN CUSTOMISED COACHING

**Stéphane Demouy has created a unique method. He has developed programmes that he offers to a number of high-level athletes and celebrities, and which he also adapts to each individual that he coaches. You can reach your goals and receive individualised guidance in both exercise and nutrition thanks to a team of highly qualified coaches. Don't miss this one-of-a-kind opportunity to enjoy the support of experienced professionals in an exceptional setting.**

## SPÉCIALISTE DU COACHING SUR MESURE

Optimisez vos entraînements avec une méthode unique signée Stéphane Demouy, dérivée des programmes des sportifs de haut niveau et des stars qui lui font confiance, et qu'il a su adapter à chacun. Atteignez vos objectifs avec l'aide de son équipe de coachs hautement qualifiés et bénéficiez d'un accompagnement individualisé, tant sur le plan sportif que nutritionnel. Vivez une expérience unique dans un lieu d'exception, entouré d'une équipe de professionnels chevronnés.



## MEMBERS\*

### Membres\*

#### SOLO SUBSCRIPTION

**Including 1 private coaching session** 3 000 €

Abonnement Solo incluant 1 séance de coaching de privé

**Admission and registration fees\*\*** 250 €

Droit d'entrée et frais d'inscriptions\*\*

#### DUO SUBSCRIPTION

**Including 1 private coaching session** 4 300 €

Abonnement Duo incluant 1 séance de coaching privé

**Admission and registration fees\*\*** 400 €

Droit d'entrée et frais d'inscriptions\*\*

#### MONTH SUBSCRIPTION

Abonnement 1 mois 450 €

\* Allows unlimited club access during opening hours.

\* Permet l'accès illimité au club pendant les heures d'ouverture.

\*\* Entry fee payable once and valid for life. However, any postponement of the subscription renewal date is subject to a flat fee of 150 € (to avoid repaying the entry fee).

\*\* Droit d'entrée à acquitter une seule fois et valable à vie. Toutefois tout report de la date de renouvellement de l'abonnement fait l'objet d'un droit de garde forfaitaire de 150 € (pour conserver le bénéfice du droit d'entrée).

---

**SOLO COACHING SESSION** 100 €

Séance de coaching Solo

**SET OF 10 SESSIONS (or 90 € per session)** 900 €

Forfait 10 séances (ou 90 € la séance)

**SET OF 20 SESSIONS (or 80 € per session)** 1 600 €

Forfait 20 séances (ou 80 € la séance)

**DUO COACHING SESSION** 140 €

Séance de coaching Duo (70 € /person)

**TRIO COACHING SESSION** 180 €

Séance de coaching Trio (60 € /person)

#### Group fitness classes included in the subscription

Cours collectifs inclus dans l'abonnement

#### Access to fitness area included in the subscription

Espace Fitness inclus dans l'abonnement

#### Hamam / sauna included in the subscription

inclus dans l'abonnement

**CRYOTHERAPY** 30 €

Session / séance

**Book of 10 sessions / carnet de 10 séances** 250 €

**OSTEOPATHY ASSESMENT** 170 €

Bilan en osthéopathie

**HEALTH APPOINTMENT 1 session** 130 €

Bilan santé

**Pack 3 sessions** 360 €

**Pack 5 sessions** 595 €

**HEALTH/FITNESS CHECK-UP** 150 €

**Personalized program basis**

Bilan Santé/Forme

Base programme personnalisé

**3D SCAN / Scan 3D** 100 €

**Analyze body mass, posture, and basic metabolism**

Analyse masse corporelle, posture et métabolisme de base

**DIAGNOSIS AND ASSESSMENT** 100 €

**OF PHYSICAL CONDITION**

**Cardio, muscular, nervous, and cardiac profile, flexibility, balance, physiological age**

Diagnostic et évaluation de la condition physique

Cardio, musculaire, profil nerveux et cohérence

cardiaque, souplesse, équilibre, âge physiologique

**Pack 3 analyses** 250 €

**Pack 5 analyses** 390 €

**COMBINED 3D SCAN AND DIAGNOSIS** 160 €

Combiné Scan 3D et Diagnostic

**Pack 3 analyses** 250 €

**Pack 5 analyses** 390 €

# FITNESS & SPA

## NON-MEMBERS

### Non membres

**SOLO COACHING SESSION** 120 €/h

Séance de coaching solo

**First session incl. fitness assessment** 150 €/1h30

La première séance comprend l'évaluation condition physique

**SET OF 10 SESSIONS** 1 100 €

**(or 110 € per session) incl. fitness assessment**

Forfait 10 séances (ou 110 € la séance) incl. bilan fitness

**SET OF 20 SESSIONS** 2 000 €

**(or 100 € per session) incl. fitness assessment**

Forfait 20 séances (ou 100 € la séance) incl. bilan fitness

**DUO COACHING SESSION** 190 €

Séance de coaching Duo (95 € /person)

**TRIO COACHING SESSION** 255 €

Séance de coaching Trio (85 € /person)

**IN-ROOM SOLO COACHING SESSION** 150 €

Séance de coaching en chambre Solo

**IN-ROOM DUO COACHING SESSION** 220 €

Séance de coaching en chambre Duo

**IN-ROOM TRIO COACHING SESSION** 285 €

Séance de coaching en chambre Trio

---

**Access to fitness area** from 80 €

Entrée Espace Fitness à partir de 80 €

**Discovery session without coaching 30 min** 50 €

Séance découverte hors coaching 30 min

**Group fitness classes** 30 €

Cours collectifs de fitness + entrance fee

**Reservation of boxing ring** 50 €/h/pers

Réservation ring de boxe + entrance fee

**CRYOTHERAPY** 50 €

Session / séance

**Book of 10 sessions / carnet de 10 séances** 450 €

**OSTEOPATHY ASSESMENT** 190 €

Bilan en osthéopathie

**HEALTH APPOINTMENT 1 session** 150 €

Bilan santé

**Pack 3 sessions** 420 €

**Pack 5 sessions** 650 €

**HEALTH/FITNESS CHECK-UP** 150 €

**Personalized program basis**

Bilan Santé/Forme

Base programme personnalisé

**3D SCAN / Scan 3D** 120 €

**Analyze body mass, posture, and basic metabolism**

Analyse masse corporelle, posture et métabolisme de base

**DIAGNOSIS AND ASSESSMENT** 120 €

**OF PHYSICAL CONDITION**

**Cardio, muscular, nervous, and cardiac profile, flexibility, balance, physiological age**

Diagnostic et évaluation de la condition physique

Cardio, musculaire, profil nerveux et cohérence cardiaque, souplesse, équilibre, âge physiologique

**Pack 3 analyses** 290 €

**Pack 5 analyses** 430 €

**COMBINED 3D SCAN AND DIAGNOSIS** 180 €

Combiné Scan 3D et Diagnostic

**Pack 3 analyses** 290 €

**Pack 5 analyses** 430 €

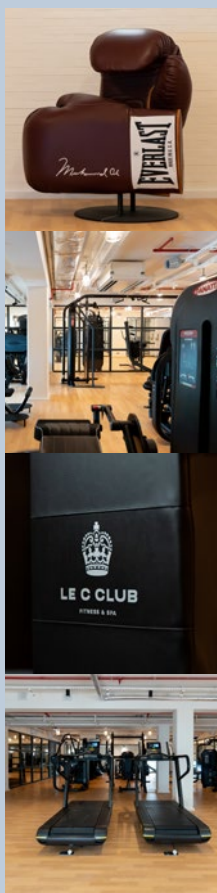
### JUST FOR YOU

■ **Group lessons and Private Coaching - Booking required at least 24 hours in advance.**

Cours collectifs et coaching privé individuel disponibles uniquement sur réservation, obligatoire au moins 24 heures à l'avance.

■ **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.



**OPENING TIMES / Horaires d'ouverture**

**Monday to Friday 8h-22h**

Du lundi au vendredi

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

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



**LE C CLUB**

FITNESS & SPA

**58, Boulevard de la Croisette**

**06400 Cannes**

**+ 33 (0)4 93 06 41 04**

**cclub.fitnesscarlton@ihg.com**