



LE C CLUB

FITNESS & SPA

**FITNESS
& SPA**

A FITNESS CONCEPT LIKE NO OTHER

Welcome to the C Club, a unique space spanning 450 m² 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 m² 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 FI

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.



LE C CLUB

FITNESS & SPA

SD

NESS SPIRIT



YEARLY SUBSCRIPTION*

Inscription à l'année*

SOLO SUBSCRIPTION

including 2 private coaching sessions

+ Fitness Assessment

FROM RATE **3 500 €**
à partir de

Inclus 2 sessions de coaching privé
+ un bilan forme

Admission and registration fees**

250 €

Droit d'entrée et frais d'inscriptions**

DUO SUBSCRIPTION

including 2 private coaching sessions per person

+ Fitness Assessment

FROM RATE **4 900 €**
à partir de

Inclus 2 sessions de coaching privé
par personne + un bilan forme

Admission and registration fees**

400 €

Droit d'entrée et frais d'inscriptions**

MONTH SUBSCRIPTION

FROM RATE **650 €**
à partir de

Abonnement 1 mois

* 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).

MEMBERS

Membres

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

Hammam / sauna included in the subscription

inclus dans l'abonnement

CRYOTHERAPY

30 €

Session / séance

Book of 10 sessions / carnet de 10 séances

250 €

OSTEOPATHY ASSESSMENT	170 €
Bilan en osthéopathie	
HEALTH APPOINTMENT 1 session	130 €
Bilan santé	
Pack 3 sessions	360 €
Pack 5 sessions	595 €
HEALTH/FITNESS ASSESSMENT	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 OF PHYSICAL CONDITION	100 €
Cardio, muscular, nervous, and cardiac profile, flexibility, balance, physiological age	
Diagnostique 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 €
PILATES REFORMER ONE TO ONE	
Session One hour	100 €
10 sessions	900 €
20 sessions	1 600 €

FITNESS & SPA

NON MEMBERS & HOTEL GUESTS

Non membres & clients de l'hôtel

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 forme

SET OF 20 SESSIONS 2 000 €

(or 100 € per session) incl. fitness assessment

Forfait 20 séances

(ou 100 € la séance) incl. bilan forme

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

(Free for hotel guests)

from 95 €

Entrée Espace Fitness

(Gratuit pour les clients de l'hôtel)

à partir de 95 €

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 ASSESSMENT	190 €
Bilan en osthéopathie	
HEALTH APPOINTMENT 1 session	150 €
Bilan santé	
Pack 3 sessions	420 €
Pack 5 sessions	650 €
HEALTH/FITNESS ASSESSMENT	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 OF PHYSICAL CONDITION	120 €
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 €
PILATES REFORMER ONE TO ONE	
Session One hour	120 €
10 sessions	1 100 €
20 sessions	2 000 €

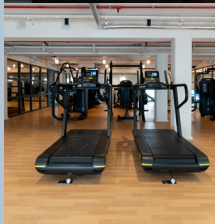
JUST FOR YOU

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

Members and hotel guests

Membres et clients de l'hôtel

24/7

Reception opening hours

Horaires de présence à la réception

9h-19h

every day

tous les jours



LE C CLUB

FITNESS & SPA

58, Boulevard de la Croisette

06400 Cannes

+ 33 (0)4 93 06 41 04

cclub.fitnesscarlton@ihg.com