



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 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.



YEARLY SUBSCRIPTION*

Inscription à l'année*

SOLO SUBSCRIPTION

including 2 private coaching sessions

+ Fitness Assessment

FROM RATE 4 000 €
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 6 000 €
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 950 €
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

Hamam / 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

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 €

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 130 €
Entrée Espace Fitness
(Gratuit pour les clients de l'hôtel) à partir de 130 €

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 €

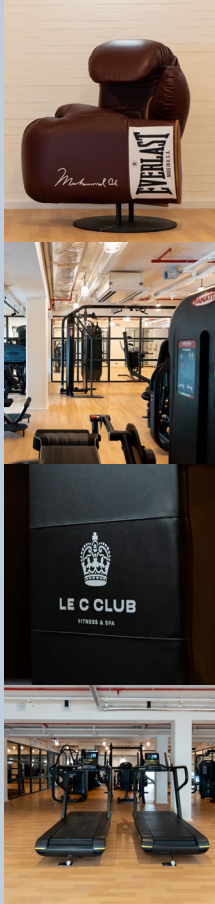
JUST FOR YOU

■ **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

8h-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