



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.



## 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 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 €

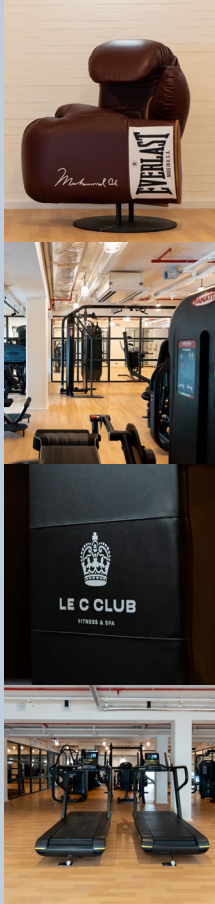
### JUST FOR YOU

■ **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

**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**