Le Spa du Prieuré CAEN

Le Dauphin

Bienvenue

Welcome

Informations générales :

Si vous pensez rentrer à l'hôtel après 23h00, renseignez-vous à la réception.

-Le jour de votre départ, si vous quittez l'hôtel avant 8h00, nous vous remercions d'effectuer votre règlement la veille.

-Nous vous remercions de libérer votre chambre pour 12h. Passée cette heure la nuit suivante sera facturée.

-Conservez votre carte de chambre avec vous durant votre séjour. Elle peut vous être demandée pour justifier votre présence dans l'hôtel. Elle doit impérativement être laissée à la réception le jour de votre départ. La perte de votre carte de chambre vous sera facturée **10 euro**.

-Vous pouvez demander une assistance bagages à la réception de 8h00 à 22h00, 7 jours par semaine et les laisser gratuitement en consigne durant votre séjour et le jour de votre départ de 8h00 à 22h00.

-La direction vous recommande de ne pas laisser d'objets de valeur dans votre chambre.

-Un coffre est à votre disposition dans votre chambre.

-Des couvertures, oreillers, serviettes, produits de toilette supplémentaires : bonnet de bain, peigne, kit dentaire, rasoir, protections périodiques, ainsi que des gants de toilette sont gracieusement mis à votre disposition à la réception.

-Des ventilateurs sont disponibles gracieusement à la réception sous réserve de disponibilité.

-Des journaux sont à votre disposition dans la Galerie du Prieuré.

-Deux salles de réunions de 4 à 25 personnes sont disponibles au sein de notre établissement (pour plus d'information merci de contacter notre service commercial à la réception).

-Votre chambre a une prise électrique alimentée 24h/24 qui se situe à proximité de la table de travail

-Un questionnaire de satisfaction est à votre disposition à la réception.

-Interdiction d'apporter de la nourriture et des boissons de l'extérieur et de les consommer dans les chambres.

General information:

-If you think that you will come back to the hotel after 11.00 p.m. ask reception.

-If you plan to leave the hotel before 8.00 a.m. on your departure day, please complete check-out arrangement the preceding day.

-An extra charge will be made for check-out after 12 o'clock noon.

*-Keep your card of your room with you during your stay. You may be asked to present it to justify your presence in the hotel. It must be left imperatively at the reception desk on departure day. The loss of your room card will be charged **10 euro**.*

-You can ask for luggage assistance at the reception desk from 8.00 a.m. to 10.00 p.m., everyday and leave your luggage in storage for free during your stay and on the day of your departure from 8.00 a.m. to 10 p.m.

-The management recommends that you should not leave valuables in the room.

-A safe is at your disposal in your room.

-Extra blankets, pillows, towels, face cloths and additional complementary toiletries : shower cap, such as razor, shaving foam, toothbrush, toothpaste, comb, sewing kits and sanitary napkins are available, free of charge at the reception desk (9).

-Electrical fans are available at the reception desk (free of charge)

-News paper is available in "la Galerie du Prieuré"

-Two meeting rooms are available in our establishment (from 4 to 25 people). For further information, please contact our sale department at the reception desk

-Your room has an "always on" outlet located near the desk.

-A satisfaction questionnaire is available at the reception

We inform you that it's forbidden to bring some food or drinks from outside and eat in your room.

☎Téléphone ☎*Phone*

-Vous pouvez demander à la réception (9) une ligne directe.

You can ask reception 9 for a direct line.

Services de l'hôtel / *Internal calls*

-Pour appeler la réception, composer le 9. *For reception, dial 9*

Pour appeler une autre chambre / *Room to room calls*

N°#	N°Tél.	N°#	N°Tél.	N°#	N°Tél.	N°#	N°Tél.	N°#	N°Tél.	N°#	N°Tél.
11	111	**22**	122	**33**	133	**301**	301	**204**	204	**306**	306
14	114	**23**	123	**R1**	300	**103**	103	**205**	205	**307**	307
15	115	**24**	124	**R2**	302	**104**	104	**206**	206		
16	116	**25**	125	**101**	101	**105**	105	**207**	207		
17	117	**26**	126	**102**	102	**106**	106	**303**	303		
18	118	**27**	127	**201**	201	**107**	107	**304**	304		
21	121	**31**	131	**202**	202	**203**	203	**305**	305		

Pour appeler à l'étranger / *International long distance calls*

-Composer le 0, attendre la tonalité, composer le 00, suivi de l'indicatif du pays, suivi de l'indicatif de ville ou de zone et du N° de votre correspondant.

-Dial 0, wait for the tone, dial 00, then country code, area code and required number.

Pour appeler en France / *National calls*

-L'impulsion téléphonique est facturée 0.50€. *You will be charged 0.50€ per phone unit*

-Composer le 0, attendre la tonalité, puis composer le N° à 10 chiffres de votre correspondant. *Dial 0, wait for the tone and dial the 10 digits of the required number*

Pour toute urgence médicale s'adresser impérativement à la réception	
	Police : Composer le 0 attendre la tonalité, puis le 17
Appel gratuit	Pompiers : Composer le 0 attendre la tonalité, puis le 18
Numéro d'urgence	SAMU : Composer le 0 attendre la tonalité, puis le 15
Numéro d'urgence européen	: Composer le 0 attendre la tonalité, puis le 112
In the case of a medical emergency contact the reception	
	Police : Dial 0, wait for dialing tone, then dial 17
Free call	*Fire brigade: Dial 0, wait for dialing tone, then dial 18*
Emergency services	*Health care : Dial 0, wait for dialing tone, then dial 15*
European emercency services	*: Dial 0, wait for dialing tone, then dial 112*

💻 Internet

- L'hôtel est équipé d'un système d'accès à Internet de type WiFi gratuit, avec une connexion sans fil haut débit. Un ordinateur avec imprimante est gracieusement mis à votre disposition à l'entrée du bâtiment prieuré. Si vous avez besoin d'aide vous pouvez appeler le 0825 560468.

- *The hotel is configured with W*ireless High Speed Internet Access (WiFi), free of charge. A computer with print is available in the entrance of the building "Prieuré". If you need help you could call : 0825 560468.

****

Petit déjeuner de 07h00 à 10h30

- Venez découvrir notre délicieux buffet “Matin Gourmand” servi dans notre salle Reine Mathilde.

- Nous vous proposons également un plateau continental servi uniquement dans la Galerie du Prieuré.

- Service en chambre.

Breakfast from 07.00 to 10.30 a.m.

- *In room « Reine Mathilde » come and enjoy our buffet « Matin Gourmand ».*

- *We propose as well a “rapido breakfast” only served in “Galerie du Prieuré”.*

- *Room service.*

Restaurant

-Venez découvrir notre cuisine au goût du jour élaborée avec les meilleurs produits frais du marché : Fermeture hebdomadaire le samedi midi et le dimanche. Accueil déjeuner de 12h00 à 14h30 – Accueil dîner de 19h30 à 21h30. Nous vous recommandons de réserver votre table à la réception (9). Pendant les heures d’ouverture de notre restaurant, notre service de « room service » est à votre disposition. Renseignements sur le choix et les prix à la réception.

-You are welcome to discover our gourmet restaurant and taste our cooking made with the best fresh food from the market. Our restaurant is closed Saturday lunch and Sunday. Reception lunch from 12,00 to 14,30 pm and dinner from 19.30 pm to 21.30 pm. Do not forget to reserve your table at the reception desk (9). Any time restaurant is open, we could propose you room-service. Check with reception desk for choice and price (9). Ask at the reception desk for the day we are open for service.

Bar

-Notre salon/bar « La galerie du Prieuré » vous accueille tous les jours de 8h à 23h30 pour passer un agréable moment de détente autour d’un vieux Calvados de la région, d’un bon whisky de notre sélection, d’un cocktail « maison » ou d’un jus de fruits de la collection « Alain MILLAT ». Dégustez également un de nos délicieux club sandwich, encas, salades...(uniquement disponible sur les horaires d’ouverture du restaurant)

-*The lounge/bar* « La galerie du Prieuré » *is open all days from 8.00 a.m. to 11.30 p.m. for a pleasant rest, nice selection of whisky and Calvados, homemade cocktail, delicious fruit juice…You could enjoy one of our sandwich, snacks or salad (restaurant’s opening time).*

Minibar:

- A votre arrivée vous trouverez 2 bouteilles d'eau offertes par notre établissement

- On arrival you will find 2 bottles of water offered by our establishment

****

🕗 Réveil automatique / Wake up call

-Exemple : 60-0830=8h30. 3x "BIP" = OK raccrocher.

-Example : 60-0830=8.30 a.m. 3x « BIP » =OK hang up.

****

Blanchisserie

- Un sac à linge et les tarifs se trouvent dans votre chambre. Déposez votre sac à linge avant 10h00 à la réception. Un service blanchisserie est assuré sauf le week-end et jours fériés. (Service pressing sur demande). Fer et table à repasser à votre disposition gracieusement au rez-de-chaussée du pavillon Prieuré de 8h00 à 22h00.

Laundry

- A laundry bag and price list are at your disposal in your room. Laundry service is open from 8.00 a.m. to 10 p.m. except week-end and public holidays. Iron and ironing board are available free of charge on request at the Prieuré from 8.00 a.m. to 10 p.m.

****

Pour utiliser votre téléviseur / How to use your TV set

- Une télécommande est à votre disposition dans votre chambre.
- A remote control is available in your room.

N°	CHAINES	N°	CHAINES	N°	CHAINES
1	TF1	13	LCP	25	Chérie 25
2	France2	14	France4	26	LCI
3	France 3	15	BFM	27	France Info
4	Canal +	16	CNews	60	Canal + VO
5	France 5	17	CStar	61	Canal + Cinéma
6	M6	18	Gulli	62	Canal + Cinéma VO
7	Arte	19	France 0	63	Canal + Décalé
8	C8	20	TF1 Séries Films	64	Canal + Décalé VO
9	W9	21	L'Equipe 21	65	Canal + Sport
10	TMC	22	6 Ter	66	Eurosport 1
11	TFX	23	RMC Story	67	Eurosport 2
12	NRJ12	24	RMC Découverte	68	Euronews German
				69	BBC World News
				70	TVE Internacional

****

Ⓟ Parking

-Parking de l'hôtel privé disponible sur place, sans possibilité de réserver, au tarif de 15€ par jour.

- Private hotel parking available on site, without possibility of booking, at the rate of 15 € per day.

Cartes de credit / Credit cards

-L'hôtel accepte les cartes de crédit suivantes : American Express, Visa, MasterCard.

-The following credit cards are accepted: American Express, Visa, MasterCard.

Tourisme

-Nous serons heureux d'effectuer vos réservations pour visiter Caen et ses environs.

-We will be glad to organize and to book tours of Caen and the surroundings.

-La réception de l'hôtel se tient à votre disposition pour faciliter votre séjour et vos loisirs dans notre établissement et dans notre région. Office de Tourisme (tél. 02 31 27 14 14)-Place Saint-Pierre à Caen.

-Nous vous offrons l'accès gracieux à notre salle de fitness et tisanerie (tapis de course, vélo elliptique, power plate, vélo…) de 07h00 à 11h00 et de 17h30 à 21h30.

Le Spa du Prieuré CAEN

- Le **SPA DU PRIEURE** ouvert tous les jours de 8h00 à 21h30 est équipé d'un bassin biotonic (eau à 31°c avec jets hydromassants, cascade d'eau et nage à contre-courant), d'un hammam en mosaïque et d'un sauna finlandais, pour un montant de **20 euros l'entrée par personne.**
  L'accès au Spa du Prieuré se fait sous réservation auprès de la réception de l'hôtel. Réservation possible 24h avant la date pour une durée maximum d'une heure trente les jours de grande affluence.

  Le Spa met à votre disposition un kit composé :

  - D'un peignoir
  - D'une paire de tong

Dans le cas où vous gardez votre kit Spa vous pouvez réserver d'autres accès au Spa pour un montant de 10 euros par personne.

L'accès au Spa est interdit aux enfants de moins de 12 ans. Les adolescents de 12 à 18 ans doivent être sous la responsabilité d'un résident adulte.

During your stay you can enjoy :

- A fitness room
- A spa (with a bath with jets, a sauna and a steam room at **20 euros, the entrance**)
- A relaxing space where we can propose you body and face treatments. (Only with a reservation).

Access to the Spa du Prieuré can be booked at the reception of the hotel. Reservation possible 24 hours before the date for a maximum duration of one hour thirty on busy days.

The Spa puts at your disposal a kit composed of:
• A bathrobe
• A pair of tongs
In case you keep your spa kit you can reserve other access to the Spa for 10 euros per person.

Children under 12 years old inclusive **are not allowed** to enter the Spa. Children between 12 and 18 years old must be accompanied.

Vous pourrez profiter également :

- De notre nouvelle salle fitness (en accès libre de 7h00 à 22h00) Free access Fitness room from 07.00 am to 10.00 p.m.
- De notre espace détente dédié à la relaxation et de notre tisanerie (en accès libre de 7h00 à 22h00)
- Possibilité de soins esthétiques et modelage sur rendez-vous (carte des soins à réserver auprès de la réception)

Démarche Eco-responsable de l'établissement

- Des bouteilles à pompe de shampoing-gel douche à la place de petits flacons.
- Les chambres sont équipées d'économiseur d'électricité. Et les lumières de couloirs sont équipées de détecteur de présence.
- Le tri sélectif est parti intégrante de notre quotidien. Grace à ce tri, la moitié des volumes des déchets peuvent ainsi être recyclés et revalorisés.
- L'eau du bassin du Spa est traitée au sel et chauffée par une pompe à chaleur.
- La cuisine de notre restaurant est élaborée à partir de plus de 50% de produits qui proviennent de l'économie de proximité, de circuits courts, permettant ainsi de limiter les émissions de CO^2 dans l'air.

Eco-responsible approach to the establishment

• Pump bottles of shampoo-shower gel instead of small bottles.

• Rooms are equipped with power saver. And the corridor lights are equipped with presence detector.

• Sorting is an integral part of our daily lives. Thanks to this sorting, half of the waste volumes can be recycled and upgraded.

• Spa pool water is salt treated and heated by a heat pump.

• The cuisine of our restaurant is made from more than 50% of products that come from the economy of proximity, short circuits, thus limiting CO2 emissions in the air.

Pour nous aider dans cette Démarche Eco-responsable

- Nous vous invitons à suivre les recommandations sur le linge de toilette afin de diminuer la consommation de lessive.
- Indiquer à la réception votre adresse mail pour l'envoi de votre facture afin d'éviter l'impression papier.
- Laisser en dehors des poubelles tout objet en verre.
- Rendre votre carte de chambre à votre départ.
- N'hésitez pas à nous communiquer vos idées sur ce sujet.

To help us in this Eco-responsible Approach

• We invite you to follow the recommendations on towels to reduce laundry consumption.
• Indicate upon receipt your email address for sending your invoice to avoid paper printing.
• Leave any glass objects outside the bins.
• Make your room card at your departure.
• Do not hesitate to send us your ideas on this subject.

- **Toute l'équipe de la réception reste à votre service pour toute autre demande durant votre séjour.**

Nous espérons que votre séjour se déroulera au mieux et serons ravis de recueillir vos appréciations.

The staff at the reception desk is at your service for any other request you may have during your stay.

We hope that you will enjoy your stay, and will be delighted to receive your comments.

Thank you for staying with us.

Beauté & Bien-être

Téléphone : 07.71.25.28.38

Le Spa du Prieuré CAEN

NOTRE CARTE DE SOINS

BEAUTÉ VISAGE TRAITANTS BEAUTY FACE TREATANTS

- Soin gourmand cacao-karité (nourrissant et hydratant)	1h	65€
- Gourmet cocoa-shea (nourishing and moisturizing)	1h30 (avec modelage du dos)..	85€
- Soin Rhassoul au géranium (purifiant, équilibrant)	1h	65€
- Rhassoul care with geranium (purifying, balancing)	1h30 (avec modelage du dos)…..	85€
- Soin douceur exquise (apaisant, calmant)	1h	65€
- Exquisite soft care (soothing)	1h30 (avec modelage du dos)….	85€

BEAUTÉ VISAGE ANTI-ÂGE FACE BEAUTY ANTI-AGING

- Soin beauté d'orient (redensifiant, régénérant)	1h	70€
- Oriental beauty treatment (redensifying, regenerating)	1h30 (avec modelage du dos).....	90€
- Lifting visage express (éclatant, raffermissant)	1h	70€
- Facial facelift (radiant, firming)	1h30 (avec modelage du dos).....	90€

BIEN-ÊTRE CORPS WELL-BEING BODY

- Soin jambes lourdes	1h	60€
- Heavy legs treatment		
- Soin Terre et Mer (hydratant, relaxant)	1h	85€
	1h30	110€
- Sur la route des Caraïbes (relaxant et nourrissant)	1h	95€
- On the Caribbean road (relaxing and nourishing)	1h30	130€
- Soin cocooning (grand réconfort)	1h	90€
	1h30	120€

MODELAGE RELAXANT RELAXING MODELING

- Détente sur mesure (cuir chevelu, corps, épaules…)	40mn	60€
- Tailor-made relaxation (scalp, body, shoulders ...)		
- Réflexologie plantaire	50mn	65€
-Foot reflexology		
- Modelage à la bougie (dénoue les tensions)	1h	90€
- Modeling with the candle (undoes the tensions)	1h30	120€
- Modelage balinais (tonifiant, stimulant)	1h	90€
- Balinese massage (toning, stimulating)	1h30	120€
- Drainage lymphatique (amincissant, meilleure circulation sanguine et meilleur sommeil)	1h	85€
	1h30	110€