



ACTIVITÉS NAUTIQUES & SPORTIVES

WATER & SPORT ACTIVITIES

SPORTS NAUTIQUES

WATER SPORTS

Seul ou à plusieurs, faites le plein de sensations sur l'eau, en toute sécurité.

Alone or as a group, come and experience unforgettable sensations in total safety.

01

LE PÉDALO

À deux ou à quatre, profitez d'une balade au fil de l'eau, en session de 30 minutes à 2 heures.

For two or four guests, enjoy a smooth ride upon the Mediterranean sea water, from 30 minutes to 2 hours sessions.

02

LE PADDLE . PADDLE BOARD

Parcourez la baie du Beach Club dans une ambiance sportive.

Cross the Beach Club Bay in a sporty atmosphere.

03

LE JET-SKI EN RANDONNÉE

JET-SKI EXCURSION

En 1h ou 1h30, découvrez la Côte d'Azur lors d'une randonnée accompagnée d'un moniteur, avec pause collation.

In 60 or 90 minutes, discover the French Riviera on an excursion escorted by an instructor, with a refreshing break.

04

LE JET-SKI EN LOCATION . RENT A JET-SKI

Seul ou à deux, découvrez les joies de piloter un puissant jet-ski, en session de 20 ou 30 minutes.

For one or two riders, introduction to the joys of driving a powerful jet-ski, of 20 or 30 minutes sessions.

05

LE KAYAK

Seul ou à deux pour des sessions dynamiques, de 30 minutes à 2 heures.

From one or two riders for dynamic sessions, from 30 minutes to 2 hours.

06

E-FOIL

Un sentiment de liberté en volant au-dessus de l'eau, avec un guidon pour l'équilibre et la stabilité.

Feel the freedom of flying over water, with handlebars for balance and stability.

07

LE PARACHUTE ASCENSIONNEL*

PARACHUTE RIDES*

En solo, en tandem, à trois ou quatre, survolez un des sites les plus prestigieux de la Côte d'Azur. À partir de 5 ans.

Alone, in tandem, as a trio, or four guests, fly over one of the French Riviera's most prestigious sites. From 5 year-olds upwards.

* Le poids des participants ne peut excéder 200 kg.

* Riders weight must not exceed 200 kg.

08

LES BOUÉES TRACTÉES . TOWED BUOYS

Glisser, sauter de vague en vague et découvrez le phénomène de la force centrifuge. À partir de 2 personnes.

Jump onboard and discover the phenomenon of centrifugal force. From 2 people.

09

LE WAKE BOARD

Ridez derrière un correct craft muni d'une tour, des moniteurs vous feront évoluer et progresser.

Ride behind a correct craft with a device that will bring you high over the waves. Instructors will train you and make you improve.

10

LE SKI NAUTIQUE . WATER SKI

Si vous débutez, un moniteur diplômé d'état vous accompagne dans l'eau. À partir de 4 ans.

If you're a beginner, an instructor with a State diploma will accompany you in the water.

From 4 year-olds upwards.

11

LE WAKE SURF

Surfez dans le sillage d'un Nautique GS 22.

Ride the wake of a GS 22 boat.



01



02



04



07



08



11

ACTIVITÉS SPORTIVES

SPORT ACTIVITIES

01

AQUABIKE

Activité qui consiste à pédaler dans l'eau en musique sur un vélo immergé. Permet de remodeler et d'affiner la silhouette en se musclant grâce à la résistance de l'eau.

Activity which consists in riding an immersed bike in a swimming pool with music. It remodels the silhouette by developing the muscle thanks to the resistance of the water.

02

WORKOUT

Des exercices ciblés pour tonifier et sculpter l'ensemble du corps à votre rythme.

Targeted exercises to tone and sculpt the entire body at your own pace.

03

STRETCHING

Étirements doux pour détendre les muscles, gagner en souplesse et prévenir les tensions.

Gentle stretching exercises to relax muscles, improve suppleness and ease tension.

04

PILATES

Une méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et l'équilibre.

A gentle method designed to strengthen core muscles and improve posture and balance.

05

COURS DE NATATION . SWIMMING LESSONS

Pour les enfants et les adultes. Initiation et perfectionnement. En piscine ou en mer. Préparation pour les compétitions de natation des mois de juillet et août.

For children and adults. For beginners and adepts. In a swimming pool or in the sea. Training for swimming tournaments taking place on July and August.

06

PADEL

Un sport de raquette fun et accessible, entre tennis et squash, idéal pour jouer à deux ou à quatre.

A fun and accessible racket sport for two or four players that's midway between squash and tennis.

07

CIRCUIT TRAINING

Enchaînement d'exercices variés pour un entraînement complet, dynamique et efficace.

A series of different exercises for a complete, dynamic and effective workout.

08

YOGA

Pratiquez différents styles de yoga (Hatha, Vinyasa Flow, Kids, Family) pour allier souplesse, calme et énergie.

Practice different styles of yoga (Hatha, Vinyasa Flow, Kids, Family) to restore suppleness, energy and a sense of calm.

09

FITNESS

Salle de fitness équipée de machines “dernières générations” pour un renforcement musculaire complet.

Gym with latest-generation equipment for all-round body conditioning.



04



05



06



07



08

TARIFS

RATES

ACTIVITÉS NAUTIQUES MOTORISÉES

SKI NAUTIQUE . WATER SKI (10MIN)	
1tour	2 TICKETS

SCOOTER OU E-FOIL . JET-SKI OR E-FOIL	
20 min	3 TICKETS
30 min	4 TICKETS

ENGINS TRACTÉS (10MIN)	
TOWED DINGHY RIDES	
2 pers.	2 TICKETS
3 pers.	3 TICKETS
4 pers.	4 TICKETS
5 pers.	5 TICKETS
6 pers.	6 TICKETS

WAKE SURF	
20 min	4 TICKETS
30 min	6 TICKETS
60 min	10 TICKETS

RANDONNÉE EN JET-SKI (PAR JET-SKI)	
JET-SKI EXCURSION (PER JET-SKI)	
Le matin sur réservation . In the morning, upon reservation	
Accompagnement par moniteur . Escorted by instructors	
1 ou 2 pers. par jet-ski — 2 jet-ski minimum	
60 min	5 TICKETS
90 min	7 TICKETS

PARACHUTE ASCENSIONNEL (10 MIN DE VOL)	
PARACHUTE RIDES (10 MIN OF FLIGHT)	
1 pers.	3 TICKETS
2 pers.*	4 TICKETS
3 pers.*	5 TICKETS
4 pers.*	6 TICKETS
Option Caméra GoPro	1 TICKET
*Poids maximum 200 kg . Maximum weight 200 kg	

1 ticket : 45 €
20 tickets : 800 € | 50 tickets : 1 900 €

CONTACT : +33 6 13 45 17 67

Réduction d'un ticket sur toutes les activités effectuées avant midi (hors randonnée en jet-ski et engins tractés).

Save one ticket on all activity done before noon (except for jet-ski excursion and towed dinghy rides).

ACTIVITÉS NAUTIQUES DOUCES

PÉDALO	
30 min	40 €
60 min	60 €
120 min	80 €

KAYAK / PADDLE . PADDLE BOARD	
30 min	30 €
60 min	40 €
120 min	70 €

SEA BIKE	
30 min	40 €
60 min	60 €
120 min	80 €

ACTIVITÉS SPORTIVE

AQUABIKE	
Sur réservation . Booking required	
Cours collectifs - 45 min	80 €
Cours particuliers - 45 min	120 €
CONTACT : +377 98 06 53 03 / 04	

COURS DE NATATION . SWIMMING LESSONS	
Cours particuliers . Private lessons - 30min	80 €
CONTACT : +377 98 06 53 03 / 04	

FITNESS	
Cours particuliers . Private lessons - 1h	100 €
CONTACT : +377 98 06 57 74	

PADEL	
ACCÈS AUX PISTES - 1H30	
Membres du club et accompagnateurs (par pers.)	20 €
Club members and accompanying persons	
Clients du Beach à la journée (par pers.)	30 €
Beach Club guests per day	

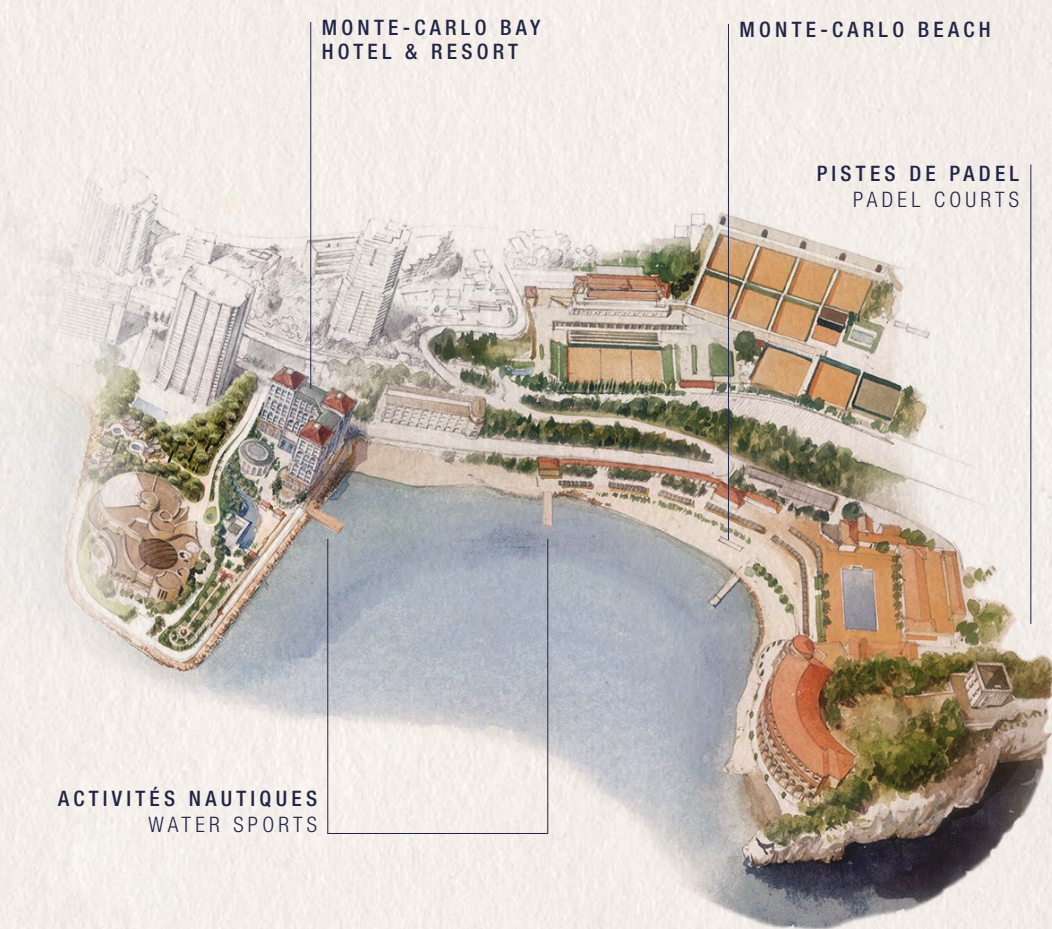
COACHING - 1H30	
Cours collectif . Group classes	200 €
Cours particuliers . Private lessons	150 €
CONTACT : +377 98 06 57 73	

CIRCUIT TRAINING . WORKOUT . YOGA	
PILATES . STRETCHING	
Cours collectif . Group classes - 1h	GRATUIT €
Cours particuliers . Private lessons - 1h	100 €

CONTACT : +377 98 06 57 74
Cours dispensés par des moniteurs diplômés.
Lessons given by certified instructors.

MONTE-CARLO

SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



MONTE-CARLO BEACH

T. +377 98 70 08 32 | m.chupin@sbm.mc
Avenue Princesse Grace | 06190 Roquebrune Cap-Martin - France

MONTE-CARLO
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



MONTE-CARLO BEACH

MONTE-CARLO BEACH

T. +377 98 70 08 32 | m.chupin@sbm.mc
Avenue Princesse Grace | 06190 Roquebrune Cap-Martin - France

montecarlosbm.com | [@montecarlosbm](https://www.instagram.com/montecarlosbm)
monte-carlo-beach.com | [@montecarlobeach](https://www.instagram.com/montecarlobeach) | [#mymontecarlo](https://www.instagram.com/mymontecarlo)