



Hôtel Club et Spa CAPFRANCE TERROU



58 CHAMBRES
9 GITES
1 RESTAURANT
1 BAR-1 BOUTIQUE
1 PARKING OMBRIERE
2 PARCS VELOS

1 PISCINE EXTERIEURE
1 BASSIN INTERIEUR HYDROJETS
1 SAUNA- HAMMAM- JACUZZI
BILLARD- BABYFOOT
TABLES PING PONG



34 PLACE DU 2 JUIN 1944
46120 TERROU - 0565402525
contact@cfterrou.fr - capfrance-terrou.com

B I E N V E N U E



QUI SOMMES NOUS

En 1963 des agriculteurs créent la **Maison Familiale Rurale** pour l'instruction des jeunes en milieu rural.

C'est le début de la renaissance du bourg de Terrou.

Aménagements, acquisitions (boulangerie, grange, presbytère...) et modernisation des installations se succèdent au fil des ans.

Les activités liées au tourisme sont lancées en complément de l'activité « école » (accueil des familles en 1975, puis des groupes en 1984) et regroupées au sein d'une nouvelle association en 2001.

CAPFRANCE accueille des groupes et familles de vacanciers de toute la France pour des séjours randonnées, cyclisme, découverte, à thèmes...

La **MFR** est spécialisée dans les métiers du cheval et des services à la personne et à la petite enfance.



Jean Christophe,
Directeur

WIFI

RÉSEAU:

Terrou_clients



MOT DE PASSE:
capterrou

VOTRE ARRIVÉE

A PARTIR DE

17H

- Installation
- Temps libre pour profiter de la piscine et du bassin
- 19h15 rendez-vous au restaurant pour le pot d'accueil
- Présentation du village
- Soirée libre à partir de 21h

VOTRE DÉPART

AU PLUS TARD

9H

- Libération des chambres à 9H
- Éteindre les lumières
- Laisser serviettes et linge de lit au sol
- Fermer fenêtres et portes
- Laisser les clés à la réception



SERVICES



ACCUEIL

Dominique, Carole et Nathalie vous accueillent:

- Du lundi au vendredi: de 8h30 à 20h,
- Samedi: 8h-11h - 14h-21h,
- Dimanche: 8h-13h - 16h-21h.



BAR

Retrouvez nos serveurs:

- Du dimanche au vendredi: 11h30-13h30 - 16h30-21h30,
- Samedi: 14h-21h30.



BOUTIQUE

Retrouvez nos animateurs:

- Lundi, mardi, mercredi et vendredi: 17h-20h,
- Jeudi: 11h-20h,
- Samedi: fermée



LAVERIE

A la "Boulangerie" machine à laver à monnayeur (5€), pièces de 1 et 2€ acceptées. Lessive fournie à la réception.

Table et fer à repasser.

Etendoirs extérieurs.

INCENDIES ET SIGNAL D'ALERTE

Comme le stipule la législation concernant les établissements d'accueil, le Relais de Terrou est équipé d'un système d'alarme incendie, de détecteurs de fumée et de chaleur.

Afin de limiter les déclenchements injustifiés, ne pas fumer dans les chambres ni les couloirs.

BON A SAVOIR



CHAMBRES NON FUMEURS

Lits faits à l'arrivée.
1 tapis de bain.
1 petite et une grande serviette par couchage.
Prévoir votre serviette de bain pour la piscine.
Tv et sèche cheveux.
Prêt kit bébé sur demande à la réservation.

Change de linge le mercredi.
Petit ménage le vendredi pour tout séjour de 15 jours.
La T° des chambres est automatisée, vous ne pouvez agir sur les radiateurs (si besoin contacter la réception).



ANIMAUX ACCEPTÉS

Carnet de vaccination à jour.
Tenus en laisse.
Interdit en salle restaurant et espace piscine.
Prévoir vos sacs à déjections.
Forfait animal: 10€/nuît.



BOITE AUX LETTRES

Elle se trouve dans le village de Terrou, à gauche des panneaux électoraux.
Levée du lundi au samedi vers 14h.



TRI SELECTIF

Devant le bâtiment "Chouette Nature" et "Ecole".
Conteneur à verres en face dernière le parking de la réception.



REFRIGERATEURS

Et congélateur à la "Boulangerie",
En salle restaurant.



PARKINGS

Sur la place du village et devant la réception.
Sous l'ombrière, au parking Versailles.
1 local vélos et 1 local vélos électriques.



BIBLIOTHEQUE

Prêt de romans et magazines, BD, jeux:
Coin détente du bar,
Espace TV de la "Boulangerie",
Au rez de chaussée du bâtiment "Ecole",
Boîte à livre du village (devant la mairie).



RESTAURATION



PETIT DEJEUNER

Buffet en libre service: viennoiseries, salé, sucré, pain et confitures maison.
Séjour liberté, autonomes: de 7H30 à 9H15.
Séjour groupe, à thème: vous référer à votre guide.



DEJEUNER

12h30: service à l'assiette, vins, café.
Le mardi c'est grillades au lac du Tolerme.
En été du 15 juillet au 15 août: de 12h30 à 13h15.



DINER

19h30: service à l'assiette, vins, café.
Le lundi c'est Buffet Pasta.
En été du 15 juillet au 15 août : 19h30-20h15:
Des soirées repas animés, à thèmes et des buffets.



PIQUE NIQUE

Si vous souhaitez partir à la journée réservez les la veille avant 18h puis récupérez les au petit déjeuner.
A noter que nos tarifs en pension complète sont des forfaits, aussi les repas ou les nuitées non consommées, ne seront pas décomptés.
Pour les pique-niques du samedi (jour du départ), inscriptions et règlements à l'accueil (11€/pers).



REGIMES SPECIAUX

Parce que nous avons à cœur que chaque repas soit un moment de plaisir, nous proposons des alternatives au plat principal.

Pour des régimes spécifiques, complexes: qu'il s'agisse d'une allergie, d'une intolérance (gluten, lactose...) ou d'un choix alimentaire (végétarien, sans viande, sans porc), notre équipe de cuisine adapte nos menus à vos besoins.

Comment procéder ?

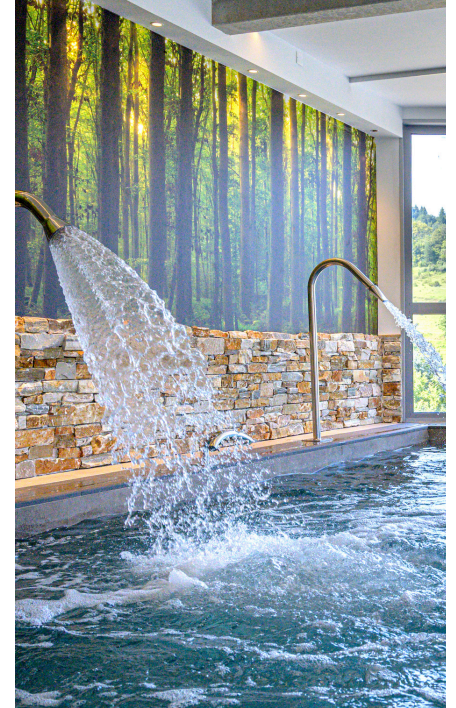
- A la réservation: en l'indiquant en commentaire
- A votre arrivée : pour un petit rappel auprès de la réception et à vos serveurs pour qu'ils soient attentifs.

Même en version "sans gluten" ou "végétarienne", le goût du Quercy reste au rendez-vous.

ESPACE BIEN-ÊTRE

Exclusivement réservée aux vacanciers de l'hôtel club et Spa de Terrou.
Ouverture: de 10H à 20H tous les jours.

- **PISCINE EXTERIEURE ET PATAUGEOIRE:** non surveillées; les mineurs restent sous la responsabilité des parents.
- **JACUZZI :** 6 personnes maximum, 20mn, 16 ans minimum sous la surveillance des parents.
- **BASSIN INTERIEUR CHAUFFE:** nage à contre courant, jets hydromassage, banquette jacuzzi.
- **SAUNA ET HAMMAM ET SALLE DE REMISE EN FORME:** réservés aux adultes.



MASSAGES AVEC INGRID

- Massages aux huiles: balinais, suédois, drainant, hawaïen: 1h (60€).
 - Massages éveil et sens: dos, visage, pierres chaudes. 30mn à 1h (dès 35€).
 - Soins du corps: gommage, enveloppement, thé vert drainant, anti-âge (dès 40€).
- RENDEZ VOUS: 06.78.10.70.13

SOINS AVEC SONIA



- Magnétisme: Rééquilibre les énergies pour un bon fonctionnement moral et physique. Soin complet: 1h30 (60€).
 - Drainage lymphatique: élimine l'eau accumulée et les toxines (dès 50€).
- RENDEZ-VOUS: 06.18.02.90.45

MESURES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

Nous vous demandons de: tenir les animaux à l'extérieur des barrières, de déposer vos chaussures à l'entrée de la piscine, de prendre la douche avant de se baigner. D'éviter de plonger, de ne pas courir et de ne pas se pousser, de ne pas de manger ni fumer à l'intérieur des barrières, et ne rien jeter par terre.

CUISINE LOCALE

Nous sommes labellisé **4 Saisons** et élaborons des menus à partir de 80 % de produits frais, provenant majoritairement de producteurs locaux ou issus de l'agriculture biologique.



UNE TABLE TERROIR

- Ces produits sont cuisinés sur place, dans le respect du "fait maison", garantissant une qualité et une transparence sur l'origine des ingrédients.
- Des produits frais du jardin à l'assiette avec des menus qui évoluent au rythme des saisons pour respecter la nature et ses cycles.
- Mise à l'honneur de la gastronomie locale avec des repas thématiques et variés, des buffets ou des services à l'assiette.
- Engagement qui permet de valoriser le savoir-faire local dans une atmosphère chaleureuse.

ART DE LA TABLE ET CONVIVIALITÉ



- La présentation des plats, la qualité des assiettes, des couverts et des verres, sont pensés pour offrir un cadre chaleureux et agréable.
- Un espace assaisonnement avec des condiments et des herbes fraîches de qualité.
- Notre conserverie et notre boutique sont là pour que vous puissiez ramener confits, cassoulets, patès et foies gras maison...

En séjournant dans l'un de nos villages Capfrance labellisés 4 Saisons, vous devenez acteur d'une démarche durable et responsable, qui valorise les terroirs, les cycles naturels et les producteurs locaux.



4 SAISONS

TERROU S'ENGAGE

Nous sommes labellisés **Chouette Nature**, nous engageons des actions concrètes en faveur d'un tourisme durable et plus responsable, en adaptant nos pratiques quotidiennes.

EN FAVEUR DE VOS SEJOURS



- Des randonnées « nature » à la découverte de patrimoines et paysages préservés
- Des hébergements en harmonie avec leur environnement naturel
- Des repas aux goûts et aux couleurs du terroir
- Des rencontres avec des producteurs et des artisans locaux
- Les activités d'initiation à l'écologie et au développement durable.



EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT

- Gestion des déchets (tri sélectif, sensibilisation du personnel et des vacanciers...)
- Politique énergétique et gestion de l'eau (utilisation d'énergies renouvelables, installation de systèmes économiseurs d'eau, meilleure adaptation à leur utilisation des systèmes de commandes et des sources d'éclairage).
- Réduction des émissions de CO2 des activités et des animations de proximité.
- Préservation et valorisation de la nature (produits d'origine naturelle, mise en valeur des espèces végétales locales, création de circuits botaniques).
- Politique d'achat raisonnée (produits bio, du terroir ou issus du commerce équitable, produits d'entretien biodégradables, éco- labellisés et papiers ou supports écologiques).

Les membres du personnel s'inscrivent dans cette démarche Chouette Nature, assurant, dans ce cadre, une formation adaptée afin de favoriser l'épanouissement individuel).



NOUS REJOINDRE



EN TRAIN

La ligne Paris Brive-La-Gaillarde puis liaison vers Biars-Bretenoux ou Assier.
Des cars SNCF assurent le relais de ces trains. Ensuite l'hôtel Club met en place une navette. Contactez nous pour les horaires.

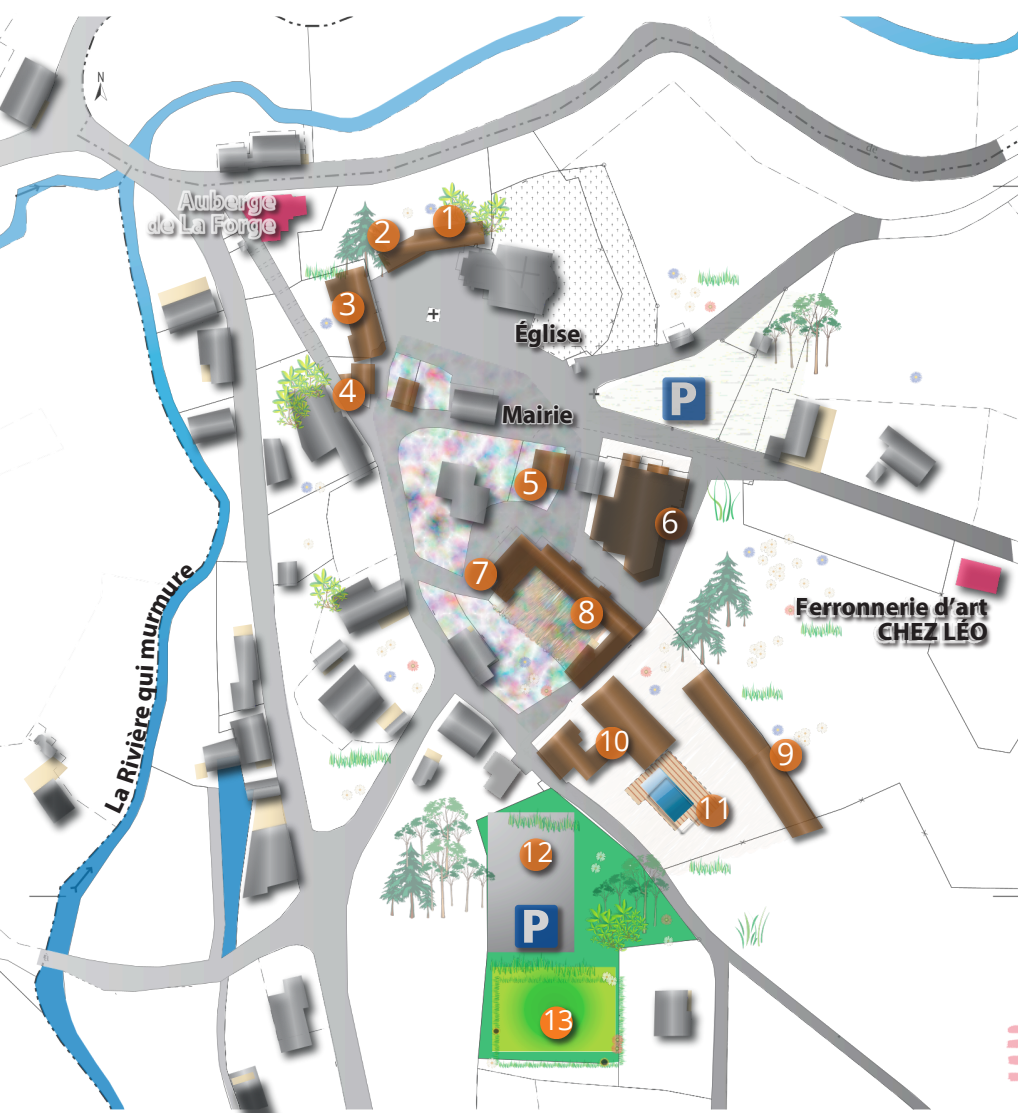


EN VOITURE

Par la A83 ou A89, rejoindre la A20 puis prendre la sortie 52 et quitter A20/E9. Prendre D73, D8, D720, D20 ... puis D19 en direction de Terrou.

Par la A75, prendre la sortie 44.1-Gorges du Tarn vers Cahors/Aguessac/Vézins-de-Lévézou/Pont-de-Salars/Meyrueis/Gorges du Tarn. Puis direction Decazeville et Figeac puis suivre D840 et D940.

Par A20 sud: suivre A62 et A20/E9 en direction de D802 à Montfaucon. Prendre la sortie 56 et suivre D802, D653 et D25.



Coordonnées GPS:

DD (lat x lon)

44.78442 x 1.98449

n 44°47 M4.38 SX

- 1 - Grange
- 2 - Boulangerie
- 3 - École des jeunes filles
- 4 - Cordonnier
- 5 - Presbytère
- 6 - Accueil - Bar - Restaurant
- 7 - Club enfants
- 8 - École Communale
- 9 - Pavillon Chouette Nature
- 10 - Salle d'Animation
- 11 - Espace bien-être
- 12 - Parking privé ombrière
- 13 - Serre