



La Ménado

HÔTEL & RÉSIDENCE

# Bienvenue à La Ménado

**LIVRET D'ACCUEIL**

148 allée de la Plage 83240 Cavalaire-sur-Mer  
+33 4 94 28 00 40 • [reception@lamedado.com](mailto:reception@lamedado.com)

[lamedado.com](http://lamedado.com)

À deux pas  
de la mer et de la plage,  
notre établissement  
vous invite à la convivialité  
et à la détente.



Entre terre et mer, toute l'équipe de La Ménado est ravie de vous accueillir chaleureusement et espère que vous apprécierez le moment passé parmi nous.

Chaleureuses et fonctionnelles nos chambres ont été rénovées pour vous offrir tout le confort nécessaire. Nos chambres sont climatisées et disposent d'une salle de bain avec toilettes privées, d'une télévision, d'une penderie, d'un coffre-fort, d'un mini frigo, d'un balcon et d'un accès WIFI gratuit. Notre établissement possède une chambre adaptée pour les personnes à mobilité réduite.

Pour bien commencer votre journée, nous vous proposons, tous les matins, un petit déjeuner servi au restaurant de La Ménado. Notre buffet saura satisfaire l'ensemble de vos envies de 7h à 11h.

Les premiers commerces se situent à cent mètre à pied. Si vous souhaitez partir à la découverte de Cavalaire, il vous suffira d'emprunter le chemin piétonnier qui longe la plage. Après quelques minutes de marche, vous pourrez flâner dans le centre ville et faire une pause dans le Port.

Au fil des pages de ce livret, vous trouverez toutes les informations utiles nécessaires au bon déroulement de votre séjour. Notre équipe se tient à votre entière disposition pour toute demande ou renseignement complémentaire.

Bon séjour



# Les services

Pour découvrir les trésors de notre pays.

## Accueil

La réception de l'hôtel vous accueille de 9h à 17h. Pour contacter la réception, depuis votre chambre, appuyer sur la touche « réception » de votre téléphone. Si vous êtes en balade dans la région, notre numéro est le 04 94 28 00 40.

## Animaux de compagnie

Vos animaux de compagnie sont les bienvenus à l'hôtel, à condition qu'ils soient propres et calmes. (Supplément de 10 euros par jour).

## Bagagerie

Besoin d'aide pour vos bagages ? Nous disposons d'une bagagerie à la réception de l'Hôtel.

## Bébé

Sur simple demande et selon disponibilité, nous mettons gracieusement à votre disposition un lit bébé.

## Check-in/check-out

Toutes nos chambres sont disponibles à partir de 15h. Vous avez jusqu'à 12h pour libérer votre chambre. (Départ tardif possible en supplément et sous réserve de disponibilité).

## Conciergerie

Notre équipe de réception est à votre disposition pour toute information permettant d'agrémenter votre séjour. Vous trouverez sur notre site [lamenado.fr](http://lamenado.fr) des suggestions de visite et d'activités.

## Courrier

Vous pouvez déposer votre courrier à tout moment à la réception de l'hôtel. Notre équipe de réception prendra le soin de les envoyer.

## Coffre-fort

Un coffre-fort est à votre disposition dans la chambre. Les objets déposés dans ce coffre, de quelque nature qu'ils soient, sont sous votre entière responsabilité.

## Journaux

Des journaux sont à votre disposition à la réception de l'hôtel (presse locale, culturelle, activités).

## Kit de dépannage

La réception tient à votre disposition des kits de dépannage (rasoir jetable, peigne, brosse à dents, dentifrice ...). N'hésitez pas à faire appel à nous !

## Marché

Découvrez les produits régionaux au fil des marchés des villages alentours :

- Cavalaire › le mercredi matin de 8 h à 13 h
- Saint Tropez › le mardi et le samedi matin de 8 h à 13 h
- Ramatuelle › le jeudi et le dimanche matin de 8 h à 13 h
- La Croix Valmer › le dimanche matin de 8 h à 13 h
- Sainte Maxime › le jeudi matin de 8 h à 13 h
- Cogolin › le mercredi matin de 8 h à 13 h

## Moyens de paiement

L'établissement accepte les modes de paiement suivants :

- > American Express
  - > Visa
  - > MasterCard
  - > Chèque Bancaire
- Espèce

## Réveil

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'être réveillé par la réception sur les heures d'ouverture de celle-ci.

## Petit-déjeuner

Un savoureux petit-déjeuner continental est servi dans le restaurant tous les jours de 7h à 11h.

## Repassage

Une table et un fer à repasser sont à votre disposition. Merci de contacter la réception.

## Satisfaction


Afin de nous améliorer et de mieux vous servir, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous signaler tout manquement ou commentaire. Votre avis nous intéresse !

## Tourisme

La réception se tient à votre disposition pour tout renseignement relatif au tourisme local. Des brochures informatives sont en libre-service à la réception.

## Wifi

WIFI gratuit

A photograph of a sailboat on the ocean at sunset. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues. The water is a deep blue with gentle ripples. A yellow buoy is visible in the foreground on the left. The sailboat is in the middle ground, slightly to the right of center.

# Nos ecogestes au quotidien

Au sein d'un écosystème local où chaque action  
a un impact.

# Les actions de notre établissement en matière de développement durable

Conscient de la nécessité de préserver notre planète, nous nous sommes engagés en faveur du développement durable afin de diminuer l'impact de notre activité sur l'environnement.

Ainsi, nous avons mis en place plusieurs actions :

## Énergie

- > Nous n'utilisons que des ampoules LED
- > Nous avons installé des lumières détectrices de mouvement pour couloir intérieur et WC
- > Notre hôtel est équipé de climatiseurs réversibles qui permettent un assainissement de l'air. Ils participent notamment à une réduction de la consommation d'électricité
- > La mise en route de la climatisation, et autres installations électriques, se fait uniquement en insérant la carte de la chambre

## Bruit

- > Les activités bruyantes du ménage, en particulier dans les espaces communs, sont planifiées de manière à limiter les nuisances sonores pour les clients

## Eau

- > Nos femmes de chambre sont formées sur la procédure de maintien ou de changement des serviettes de toilette dans les chambres et sur la détection et le signalement des fuites, de manière à éviter toute surconsommation
- > Notre personnel a été sensibilisé à bien fermer les robinets afin d'éviter un gaspillage d'eau

## Petit-déjeuner

- > Nous avons opté pour l'utilisation de cafetières à grain
- > Nous avons fait le choix d'utiliser une machine à jus d'orange automatique afin de limiter notre impact sur l'écosystème (pollutions liées au transport, aux emballages...)
- > Nous gérons la cuisson de nos viennoiseries, du pain et des plats chauds.
- > Nous avons mis en place un système d'assiettes moyennes afin d'éviter le gaspillage alimentaire

## À l'attention de nos clients : Ces petits gestes qui ont de l'importance

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre établissement et nous mettons tout en œuvre pour vous assurer un agréable séjour. Rejoignez-nous dans notre belle aventure : évoluer dans un cadre privilégié et eco-friendly ! Peu importe la grandeur ou la petitesse de toute action, nous avançons ensemble dans une démarche environnementale.

## Eau

- > L'eau est une ressource précieuse qui nécessite toute notre attention !
- > Nous devons la préserver et l'économiser. Si vous restez plusieurs jours dans notre établissement, vos draps seront changés tous les 3 jours. Vous avez dans votre chambre une petite carte à poser sur votre lit si vous ne souhaitez pas que l'on change vos draps et vos serviettes afin d'économiser de l'eau, de la lessive et de l'électricité.

## Énergie

- > Penser à éteindre les lumières et la veille du téléviseur en sortant de votre chambre.
- > L'énergie n'est pas une ressource illimitée.

## Déchets

- > Nous vous invitons à participer au tri sélectif grâce aux différents containers mis à votre disposition.

## Biodiversité

- > Lors de vos sorties, respectez mère nature sans la heurter



# La Ménado

HÔTEL & RÉSIDENCE

Nous vous souhaitons  
un agréable séjour

148 allée de la Plage 83240 Cavalaire-sur-Mer  
+33 4 94 28 00 40 • [reception@lamenado.com](mailto:reception@lamenado.com)

[lamenado.com](http://lamenado.com)