



**BIENVENUE  
À L'OB07**

# T

# WELCOME IN

# OBO7

## *Le mot* DE BIENVENUE

Tout d'abord, nous tenons à te féliciter de prendre la décision de nous rejoindre ! Si tu lis ces quelques lignes c'est que nous pouvons t'aider à atteindre tes objectifs !

Pour y arriver? Nous te conseillons de lire entièrement cet ebook, pour prendre tes marques et partir du bon pied.

Le secret qui fait que nos adhérents réussissent?

La variété des activités, qui amènent de la régularité  
La motivation grâce à l'ambiance de la salle  
L'écoute des conseils des coachs  
La rigueur que tu vas mettre !

Nous allons te proposer des activités qui correspondront à ton objectif, avec des conseils qu'il ne faudra jamais oublier ! Par contre, pour réussir, nous te faisons 50% du travail. Les 50% qui restent t'appartiennent.

Nous allons faire de ta vie sportive un vrai petit paradis!

# 1

# LES RÉSEAUX

L'APPLICATION



## L'ORANGE BLEUE FRANCE

1 Créer un compte

2 Réserver ses cours collectifs  
(à partir de 6 jours à l'avance)

*et/ou*

Demander un programme



ANDROID



IOS



LIEN INTERNET



TRIER LES COURS

LE GROUPE FACEBOOK 



TEAM OBO7



Ne rate rien de l'actu de ton  
nouveau club !

# 3

# PLANIFIER TA PREMIÈRE SÉANCE

UN COURS COLLECTIF

Lundi

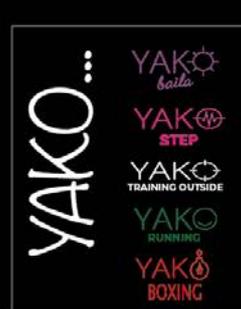
Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



APPLICATION ORANGE BLEUE FRANCE

**NB** : RÉSERVATION SUR L'APPLICATION  
**NB1** : PLANNING ÉTÉ JUIN JUILLET AOÛT  
**NB2** : BIKING & CROSS TRAINING FORFAIT OR

VIDÉOS EXPLICATIONS  
DES COURS



# 3

## PLANIFIER TA PREMIÈRE SÉANCE

### LE PLATEAU



CARDIO



MUSCULATION



CROSSTRAINING

Pas de réservation nécessaire.

Nous t'encourageons à venir dans un premier temps sur les horaires de présence des coachs pour qu'ils puissent te guider et t'accompagner.

Une fois autonome, tu peux accéder au club 7j/7 de 6h à 23h ! C'est pas beau ça ?

### BIEN-ÊTRE\*



Fauteuils Massants  
Pressothérapie  
Jambières de froid  
Marteau massant  
Stretching



Rien de tel pour retrouver le calme après une bonne séance de sport à l'OB07

\*abonnement or

# 4

# OFFRE PARRAINAGE



OFFRE DU MOMENT

# COACHINGS OFFERTS

# 2

Si l'un de tes proches s'inscrit dans les  
30 prochains jours  
2 coachings persos offerts



Donner les  
coordonnées  
d'un proche

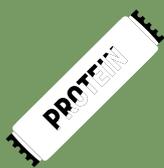


# 5

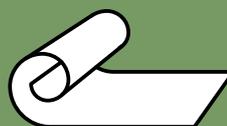
## NOS SERVICES

### LA BOUTIQUE OB07

#### Alimentation pour manger mieux



#### Matériel sportif pour compléter chez soi



#### Textile pour être beau gosse



### COFFEE TIME

Café lavazza & Cappuccino  
Distributeur automatique



# 5

# NOS SERVICES

## LES COACHINGS

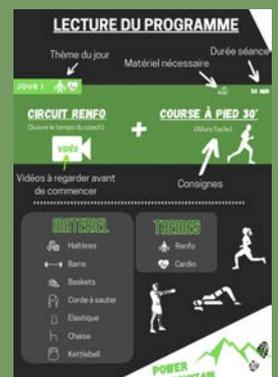
1H avec un coach, à 1 2 ou 3 personnes  
Réservations ici



Le moyen idéal de passer un cap, ou de retrouver la forme à son rythme

## LE SUIVI ÉLITE

Un suivi de A à Z made in OB07  
Naturopathe, Programme de 12  
semaines, coachings persos, pesée  
impédancemètre....



Tu peux remplir le formulaire  
en cliquant dessus et nous  
déterminerons si le suivi te  
correspond !

Prestations non incluses dans l'abonnement



# LES RÈGLES



## A RESPECTER



ARRIVER À L'HEURE SUR SES  
RÉSERVATIONS



NETTOYER SON MATÉRIEL APRÈS  
UTILISATION



TENUE SPORTIVE  
(BRASSIÈRES INTERDITES)



SE GARER AUTOUR DU CLUB  
OU PARKINGS ALENTOURS



GARDER LE MASQUE POUR  
LES DÉPLACEMENTS

# 7 NOS VALEURS

## LE RESPECT

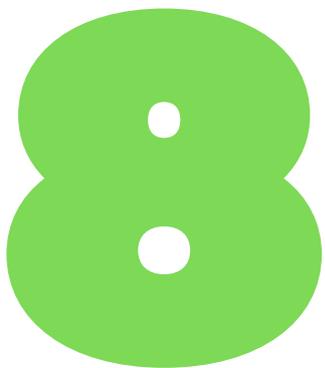
Vous rentrez dans un club avec des règles pour que chaque personne se sente bien et à l'aise. Nous prônons le respect de chacun, et nous assurons que chaque personne trouve sa place à l'OB07. Chacun d'entre vous pourra progresser à son rythme

## LA CONVIVIALITÉ

Nous sommes à taille humaine, et nous souhaitons que vous passiez un bon moment lors de votre passage chez nous. Nous vous encourageons à participer activement à la vie du club pour diversifier votre vie sportive !

Nous faisons beaucoup d'évènements sur l'année, alors n'hésitez pas à y participer.





# VOS QUESTIONS



## LES RÉPONSES

### Si je me blesse ou si je tombe enceinte?

Il y a toujours une solution pour faire du sport. Mais en cas de vraie impossibilité, nous vous reportons vos mois avec un certificat médical de votre médecin. Pas d'inquiétudes

### À la fin de mon abonnement, que se passe t'il?

Si vous avez tout payé d'un coup, votre abonnement s'arrête à son échéance. Si vous êtes en prélèvements, vous recevez un mail & un sms 30 jours avant l'échéance pour vous donner 3 choix : réabonnement, reconduction automatique ou résiliation.

### Je pars en vacances, que dois je faire?

Vous pouvez aller dans d'autres Orange Bleue. Sinon, vous avez la possibilité de reporter jusqu'à 30 jours.

### À quel âge peut-on s'inscrire?

Avant 15 ans, votre enfant doit être accompagné par l'un des parents. Après 15 ans, il peut venir avec une autorisation parentale sur nos horaires de présence.

### Puis-je faire essayer la salle à un proche?

Vous pouvez, de l'application, inviter un ami. Nous recevons ses coordonnées. Nous le contacterons de votre part pour savoir ce qu'il/elle recherche, et le conseiller.

### D'autres questions? Prenez un rdv téléphonique



**RDV TÉLÉPHONIQUE**



# LA TEAM

**FRANCOIS** 34 ans

Gérant et coach

Sa force : L'Optimisme

Son cours préféré : Le Jump



**TIFFANY** 28 ans

Coach

Sa force : La douceur

Son cours préféré : L'Attitude



**ROMAIN** 24 ans

Coach

Sa force : La connaissance

Son cours préféré : Le Pump





# LA TEAM

**STÉPHANE** 24 ans

Coach

Sa force : Le dynamisme

Son cours préféré : La Baïla



**EMMANUEL** 26 ans

Apprenti coach

Sa force : La pédagogie

Son cours préféré : Le Cross



**COLIN** 20 ans

Apprenti commercial

Sa force : Le sourire

Son cours préféré : Tous !



**ET LA PETITE DERNIÈRE... ANAÏS!**



# LA TEAM

## NOTRE PHILOSOPHIE

Avoir un diplôme standard c'est bien, se former à côté c'est mieux !

Nous nous formons chaque année dans le coaching afin d'améliorer nos services pour nos adhérents. Nous avons aujourd'hui une palette importante pour répondre aux besoins de chacun.

La connaissance pour conseiller et guider pour des objectifs précis (perte, prise de masse, préparation physique) ou pour régler des soucis de santé (douleurs de dos, blessures sportives...etc.) est indispensable dans notre métier.

Nous avons donc la capacité d'animer des cours collectifs et de faire passer un excellent moment aux personnes présentes, mais aussi de travailler avec qualité sur le plateau.

VIDÉOS DE LA TEAM





# L'ORANGE BLEUE



## HORAIRES



### AVEC COACHS



**LUNDI AU VENDREDI**  
09h30 - 13h30 et 16h30 - 20h30

**SAMEDI :**  
09h00 - 12h00

**7J/7 6H-23H**

## CONTACTS



**07 62 74 96 49**



**contact@lorangebleueguilherand.fr**



**Prendre rdv à la salle**

**A BIENTÔT**