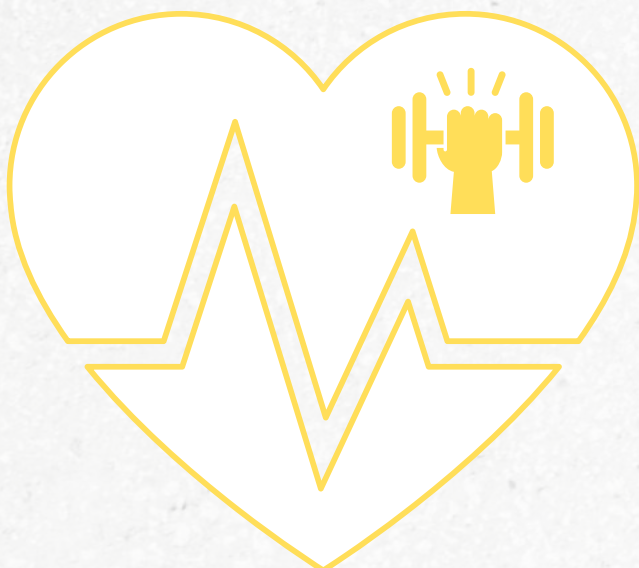


OB07



L'ORANGE BLEUE GUILHERAND



Ici, tout commence..

★★ LES AVIS ★★

SUR LE CLUB

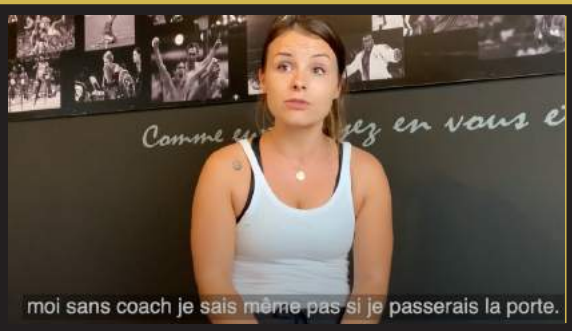
Retrouvez les résultats des adhérents qui réussissent



Sèverine a complètement changé de silhouette



Pauline nous remercie pour le confinement



Camille aurait arrêté sans coach



Niko a perdu 16 kilos



JL a perdu 9 kilos en 3 mois



Laetitiä, - 7 kilos et la motivation

Tous les autres
témoignages sont ici



1 LES PROBLÈMES DES PERSONNES QUI NOUS CONSULTENT

LES PROBLÈMES



Elles sont mal à l'aise dans leurs vêtements

Elles ont pris du poids et n'arrive pas à le perdre

Elles sont essoufflées après quelques marches

Elles ont des douleurs de dos ou articulaires

Elles sont stressées et ont besoin de faire du sport

Elles n'arrivent pas à se fixer un cadre

Elles ont un corps pas assez tonique et musclé

99% D'ENTRE ELLES...

Ne savent pas quoi faire pour atteindre leur objectif et ont donc du mal à se lancer

Ont un agenda rempli et ne savent pas comment s'organiser pour tout faire

Ont décidé de se reprendre en mains mais ont besoin d'aide et d'accompagnement

Repoussent au lendemain leur reprise sportive

2

NOS ADHÉRENTS VEULENT?

CHANGER

PERDRE DU POIDS
SE TONIFIER / SE MUSCLER
AMÉLIORER LEUR CONDITION

RESPIRER

SE SENTIR BIEN
GÉRER LEUR STRESS

SOURIRE

RÉDUIRE LEURS DOULEURS
FAIRE DES CONNAISSANCES

3

LES FAUSSES CROYANCES

SUR LE SPORT

JE VEUX MAIGRIR, JE VAIS FAIRE DES ABDOS

JE COURS, CELA SUFFIT LARGEMENT

JE DOIS AVOIR UN NIVEAU CORRECT POUR
DÉMARRER EN SALLE DE SPORT

AVEC QUELQUES VIDÉOS YOUTUBE OU UNE SALLE
JUSTE AVEC MACHINES, JE VAIS M'EN SORTIR

J'AI UNE TENDINITE, LE REPOS VA ME GUÉRIR

IL FAUT S'ENTRAÎNER TOUS LES JOURS

SUR L'ALIMENTATION

JE VEUX PERDRE DU POIDS DONC JE VAIS ARRÊTER
LES GLUCIDES LE SOIR

IL FAUT MANGER LÉGER LE SOIR

POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT MOINS MANGER,
FAIRE UN RÉGIME ET MANGER PLUS DE LÉGUMES

POUR PRENDRE DU MUSCLE, IL FAUT MANGER
RIZ/DINDE ET DES BROCOLIS

4

NOS ACTIVITÉS COLLECTIVES POUR SE REMETTRE EN FORME



YAKO BIKING



N°1 DE LA PERTE DE POIDS



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



VOUS PÉDALEZ EN RYTHME EN SIMULANT DU SPRINT, DES CÔTES, DE LA MONTAGNE, LE TOUT DANS UNE AMBIANCE CALFEUTRÉE, LUDIQUE ET INDESCRITIBLE !

YAKO BOXING



PERTE DE POIDS & DÉFOULEMENT



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



UN COURS PHÉNOMÉNAL POUR LACHER PRISE ET SE DEFOULER. DEVENEZ LE ROCKY BALBOA DE L'OB07 EN ENCHAINANT DES FRAPPES PIEDS ET POINGS SUR SAC & DES MOUVEMENTS "CARDIO"!

YAKO STEP



PERTE DE POIDS & COORDINATION



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



VOUS APPRENEZ UNE CHORÉGRAPHIE PAS À PAS POUR VOUS ÉCLATER EN FIN DE COURS. UN RYTHME ENTRAINANT AUTOUR DU STEP POUR VOUS FAIRE TRANSPIRER !

YAKO BAÏLA



PERTE DE POIDS & AFFIRMATION



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



UN RYTHME DE FOLIE, AVEC VOTRE PROPRE STYLE SUR LES TUBES DU MOMENT. RELACHEZ LA PRESSION ET ECLATEZ VOUS. SHAKIRA EST EN VOUS !

YAKO PUMP



YAKO INTEGRAL



TONIFICATION DE TOUT LE CORPS



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



RENFORCEMENT MUSCULAIRE ZONE PAR ZONE AVEC UNE BARRE POUR LE PUMP ET DES HALTÈRES / PETIT MATÉRIEL POUR L'INTEGRAL ! DEVENEZ PLUS FORT ET PLUS EN FORME AVEC UN CORPS PLUS FORT !

YAKO CAF



TONIFICATION BAS ET CENTRE DU CORPS



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



UN RENFORCEMENT REDOUBABLE ET EFFICACE SUR LES CUISSES, LES ABDOS ET LES FESSIERS ! UNE TONIFICATION CIBLÉE POUR AMELIORER SA SILHOUETTE !

YAKO CROSS



AMÉLIORATION DE LA CONDITION



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



APPRENTISSAGE ET RENFORCEMENT DANS UN GROUPE, ET CARDIO DANS L'AUTRE. LE COURS LE + COMPLET DE L'OB07 QUI VOUS PERMETTRA DE MIEUX BOUGER ET D'ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ !

YAKO JUMP



AMÉLIORATION DE LA CONDITION



45 MINUTES



INTER ET AVANCÉ



**COURS À DOMINANTE CARDIO OÙ VOUS COMBINEREZ DES MOUVEMENTS SPORTIFS EN RELATION AVEC LA MUSIQUE !
UNE ENERGIE FOLLE QUI VOUS PERMETTRA DE MOILLER LE MAILLOT**

YAKO ATTITUDE



AMELIORATION DE LA MOBILITÉ



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



UNE BULLE DE DOUCEUR QUI VOUS PERMETTRA DE RESPIRER, VOUS ASSOUPLEZ, RENFORCER VOS MUSCLES PROFONDS ET GAGNER EN MOBILITÉ

YAKO DÉTENTE



AMELIORATION DE LA SOUPLESSE



45 MINUTES



TOUS NIVEAUX



UNE AMBIANCE CALME POUR RELACHER SES MUSCLES ET LES ETIRER. VOUS GAGNEREZ PROGRESSIVEMENT EN SOUPLESSE AINSI QU'EN SÉRÉNITÉ

5

LES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES POUR ÊTRE EN FORME



L'ESPACE CARDIO

UN ENDROIT MOTIVANT
ET STIMULANT



MINCIR ET PERDRE DU
POIDS

CHANGER SA SILHOUETTE

GAGNER EN ENDURANCE

S'ÉCHAUFFER

SE DÉFOULER

LES SALLES RENFOS

DEUX SALLES ÉQUIPÉES
ET FONCTIONNELLES



PRENDRE DU MUSCLE

SE TONIFIER

SOIGNER UNE BLESSURE

ÉLIMINER UNE DOULEUR

DEVENIR PLUS CONFIANT

L'ESPACE STRECHING

UN BULLE DE BIEN
ÊTRE ET DE DOUCEUR



VOUS ÉTIRER

SOULAGER LES MAUX
DE DOS

GAGNER EN AMPLITUDE

VOUS SENTIR MIEUX



L'ESPACE RELAX

UN ENDROIT APAISANT
& RELAXANT



MIEUX RÉCUPÉRER

SE DÉTENDRE

SOUFFLER

6

LES SERVICES COMPLÉMENTAIRES

LES COACHINGS

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



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 hebdo,
pesée impédancemètre....



LE BILAN FORME

Un bilan forme avec un coach
pour savoir où vous en êtes, et
vous orienter efficacement
dans la bonne direction



LA VISIO

Nos cours collectifs filmés en direct !
Vous ne pouvez pas venir, ou vous avez un imprévu, profitez du cours de chez vous



LES ANIMATIONS

Chaque mois, nous organisons des événements sportifs et ludiques!

Randonnées, trainings extérieurs, tournois de volley, de pétanque, défis sportifs...etc.



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 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.



8

LA TEAM

OBO7

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



ANAÏS

21 ans

Coach

Sa force : Sa délicatesse

Son cours préféré : Le Pump



EMMANUEL

26 ans

Coach

Sa force : La pédagogie

Son cours préféré : Le Cross



COLIN

20 ans

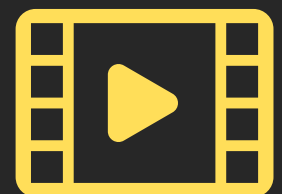
Conseiller sportif

Sa force : Le sourire

Son cours préféré : Tous !



**VIDÉOS DE
LA TEAM**





NOTRE CULTURE

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.

10

LES FORMULES

C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ

NOS FORMULES

FORMULE N°1



ESPACE CARDIO
ESPACE MUSCULATION



COURS COLLECTIFS



COURS CROSS TRAINING
COURS BIKING



ESPACE BIEN ÊTRE



COURS EN VISIO



FORMULE ÉLITE

SUIVI 3 MOIS

FORMULE N°2



Programmez un rdv téléphonique

avec un conseiller sportif pour voir quelle formule vous correspond le mieux



L'ORANGE BLEUE

OB07



HORAIRES & LIEU

AVEC COACHS

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

SAMEDI :
09h00 - 12h00

7J/7 6H-23H



34 RUE BLAISE PASCAL
07500 GUILHERAND GRANGES

CONTACTS



07 62 74 96 49



contact@lorangebleueguilherand.fr



Prendre un rdv téléphonique



A BIENTÔT