

l'Orange bleue



mon coach

Fitness

UNIQUE ET N°1



TIFF

ROMAIN

MANU

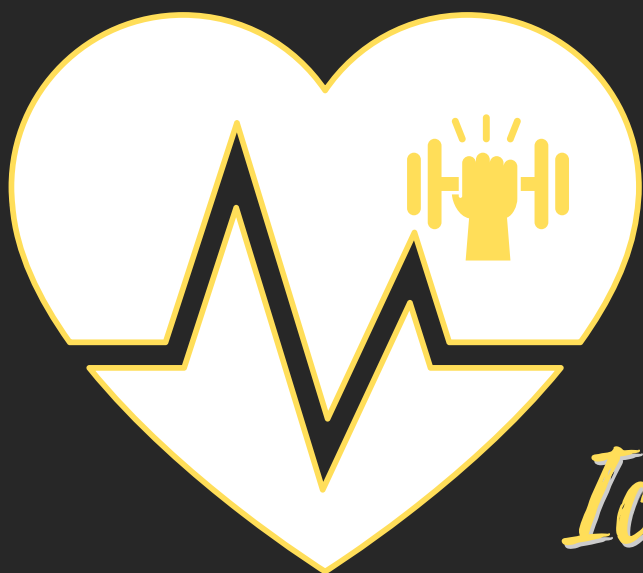
LORRIS

FRANÇOIS

COLIN

ANAÏS

ON A TOUS BESOIN D'UN COACH



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



JUSQU'À 600 KCAL

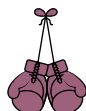


VOIR LA VIDÉO

VOUS PÉDALEZ EN RYTHME EN
SIMULANT DU SPRINT, DES
CÔTES, DE LA MONTAGNE, LE
TOUT DANS UNE AMBIANCE
INDESCRIPTEBLE !



YAKO BOXING



PERTE DE POIDS & DÉFOULEMENT



750 KCAL



VOIR LA VIDÉO

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



YAKO BAÏLA



PERTE DE POIDS & AFFIRMATION



400 KCAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

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



YAKO STEP



PERTE DE POIDS & COORDINATION



450 KCAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

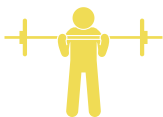
VOUS APPRENEZ UNE CHORÉGRAPHIE PAS À PAS POUR VOUS ÉCLATER EN FIN DE COURS. UN RYTHME ENTRAINANT AUTOUR DU STEP POUR VOUS FAIRE TRANSPIRER !

LE SAVIEZ VOUS ?

**NOUS COURS YAKO SONT RENOUVELÉS TOUS LES 2 MOIS !
LES MUSIQUES ET LE CONTENU DU COURS ÉVOLUE AU FIL
DE L'ANNÉE CE QUI PERMET DE RESTER MOTIVÉ !**

A VOUS DE JOUER !

YAKO PUMP



TONIFICATION DE TOUT LE CORPS



450 KCAL



VOIR LA VIDÉO

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE
ZONE PAR ZONE AVEC UNE
BARRE ET DES HALTÈRES.
DEVENEZ PLUS FORT ET PLUS EN
FORME AVEC UN CORPS PLUS
FORT ET PLUS TONIQUE!**



NB : LE YAKO INTEGRAL EST LE PETIT FRÈRE DU PUMP. LA DIFFÉRENCE? PAS DE BARRE ET DES MOUVEMENTS QUI CHANGENT À CHAQUE COURS, MAIS LE MÊME OBJECTIF...VOUS TONIFIER!

YAKO CAF



TONIFICATION BAS & CENTRE DU CORPS



400 KCAL



VOIR LA VIDÉO

**UN RENFORCEMENT REDOUBABLE ET EFFICACE SUR LES
CUISSSES, LES ABDOS ET LES FESSIERS ! UNE
TONIFICATION CIBLÉE POUR AMELIORER SA SILHOUETTE
ET GAGNER EN TONICITÉ !**

LE SAVIEZ VOUS?

**CHAQUE COACH A SES SPÉCIALITÉS. CELA LUI PERMET
D'ÊTRE FORMÉ DANS SES COURS PRÉFÉRÉS ET SURTOUT
DE PRENDRE DU PLAISIR QUAND IL LES DONNE.**

YAKO CROSS



AMÉLIORATION DE LA CONDITION



600 K CAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO ! LE COURS LE + COMPLET DE L'OB07 QUI VOUS PERMETTRA DE MIEUX BOUGER ET D'ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ !

YAKO JUMP



PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE



600 K CAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

COURS CARDIO OÙ VOUS COMBINEREZ DES MOUVEMENTS SPORTIFS EN RELATION AVEC LA MUSIQUE ! UNE ENERGIE FOLLE QUI VOUS FERA MOUILLER LE MAILLOT.



YAKO TRAINING



PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE



600 K CAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

UN COURS QUI MIXE CARDIO ET RENFO AVEC DES ENCHAINEMENTS FLUIDES ET LUDIQUES ! AUCUNE PARTIE DU CORPS DE SERA LAISSER AU REPOS !

YAKO ATTITUDE



AMELIORATION DE LA MOBILITÉ



300 KCAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

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



YAKO DÉTENTE



SOUPLESSE & RELÂCHEMENT



175 KCAL



[VOIR LA VIDÉO](#)

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

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 / ARTICULATIONS

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

Seul, à deux ou à trois

Idéal pour individualiser la séance pour votre objectif, vous motiver à venir et vous donner les bons conseils!



LE PACK TRANSFO

Un suivi 7j/7 sur 10 semaines

1 coaching chaque semaine

2 bilans complets
(alimentaire, mind-set et pesée)

Un programme sur-mesure

LA MEILLEUR OPPORTUNITÉ POUR
SE TRANSFORMER ET PRENDRE
LES BONNES HABITUDES.



VISIO & REPLAYS

Nos cours collectifs filmés en direct !
Vous ne pouvez pas venir, ou vous avez un imprévu, profitez du cours de chez vous.
Profitez également des cours en replay, de chez vous ou directement de la salle



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 Bike



EMMANUEL 26 ans

Coach

Sa force : La pédagogie

Son cours préféré : Le Cross



COLIN 21 ans

Conseiller sportif

Sa force : Le sourire

Son cours préféré : Tous !



LORRIS 21 ans

Conseiller sportif

Sa force : L'Abnégation

Son cours préféré : Tous !

























FORMULES

À VOUS DE CHOISIR

NOS FORMULES

	ARGENT ★	OR ★★	BOOST ★★★	PACK TRANSFO
Cardio, Muscu & Cross Training illimités				
Cours collectifs				
Cours en live/replay	1/semaine 	Illimités 	Illimités 	Illimités 
Espace Relax				
Programmes indiv				
Coaching+Bilan			 1/mois	 12
Suivi 7j/7				

Nb : Programmes d'entrainement inclus sur l'application, jours de reports pour les vacances ou covid, libre accès 7j/7 6h-23h et accès à tous les clubs Orange Bleue pour l'ensemble des formules proposées

Des formules pour tous les goûts et pour tous les budgets ! Quelle que soit votre demande, nous sommes en capacité de vous trouver une formule adaptée à vos besoins ! À vous de jouer !



PRENDRE RDV AU CLUB

PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h30 - 45' yako pump	COACHING CARDIO MUSCU	09h30 - 30' CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 - 30' yako training	09h30 - 45' yako cross training	09h30 - 45' yako biking
10h15 - 30' yako détente		10h00 - 45' yako biking	10h00 - 45' yako attitude	10h15 - 30' yako intégral	10h30 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS
COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU
12h30 - 45' yako biking	12h30 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 45' yako cross training	12h30 - 45' yako pump	12h30 - 45' yako jump	LIBRE ACCÈS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
17h30 - 45' yako training	17h30 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	17h30 - 45' yako biking	17h30 - 45' yako intégral	17h30 - 30' yako attitude	
18h30 - 45' yako pump	18h30 - 45' yako baïla	18h30 - 45' yako pump	18h30 - 45' yako jump	18h30 - 45' yako biking	18h15 - 45' yako boxing
19h30 - 45' yako boxing	19h30 - 45' yako jump	19h30 - 45' yako attitude	19h30 - 45' CUISSES ABDOS FESSIERS	19h30 - 45' yako cross training	19h15 - 45' STEP

HORAIRES & LIEU



AVEC COACHS 

Lundi au vendredi

09h30 - 13h30 & 16h30 - 20h30

Samedi :

09h00 - 12h00

LIBRE ACCÈS 

7j/7

6h - 23h

ADRESSE 

L'Orange bleue Guilherand
34 rue blaise pascal
07500 Guilherand granges

CONTACTS



07 62 74 96 49



contact@lorangebleueguilherand.fr



Rdv téléphonique