

Club de sport **expert en remise en forme**

+3000 personnes accompagnées depuis 2016

COACHS



★★ LES AVIS ★★ SUR LE CLUB

Retrouvez les résultats des adhérents qui réussissent



Sèverine a complètement changé de silhouette



Niko a perdu 16 kilos



Pauline nous remercie pour le confinement



LES PROBLÈMES DES PERSONNES QUI VIENNENT NOUS VOIR

LES PROBLÈMES



Elles sont mal à l'aise dans leurs vêtements

Elles ont pris du poids et ne le perd pas

Elles sont essoufflées après quelques marches

Elles ont des douleurs de dos ou articulaires

Elles sont stressées et ne se relâchent pas

Elles n'arrivent pas à se fixer un cadre

99% D'ENTRE ELLES...

Pensent avoir tout essayé pour perdre du poids et sont découragées.

Ont envie de se remettre au sport mais ne trouvent pas la motivation nécessaire

N'ont pas confiance en elles sur le fait de se tenir à une activité physique régulière

Repoussent au lendemain leur reprise sportive



2

NOS ADHÉRENTS VEULENT...

CHANGER

✓ PERDRE DU POIDS SANS PASSER DES
HEURES EN SALLE DE SPORT

AVOIR DES RÉSULTATS SANS CULPABILISER
DE MANGER OU FAIRE DES RÉGIMES ✓

✓ SE TONIFIER POUR RETROUVER UNE
SILHOUETTE QUI LEUR PLAÎT

(RE)PRENDRE CONFIANCE EN EUX ✓

SOURIRE

✓ EVACUER LE STRESS EN AYANT UNE
ACTIVITÉ SPORTIVE CHAQUE SEMAINE

SOULAGER LES DOULEURS DU QUOTIDIEN ✓

✓ ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

3

LES 10 ERREURS QUI VOUS FREINENT CERTAINEMENT

J'AI UNE
TENDINITE LE
REPOS VA
ME GUÉRIR

IL FAUT
MANGER LÉGER
LE SOIR

JE VEUX
MAIGRIR JE
VAIS FAIRE
DES ABDOS

LE SPORT
C'EST DUR,
C'EST UNE
OBLIGATION

IL FAUT
S'ENTRAINER
TOUS LES JOURS
POUR AVOIR
DES RÉSULTATS

AVEC QUELQUES VIDÉOS
YOUTUBE OU UNE SALLE JUSTE
AVEC MACHINES JE VAIS
AVOIR DES RÉSULTATS

JE DOIS ÊTRE
SPORTIF POUR
DÉMARRER EN
SALLE DE SPORT

POUR PRENDRE DU
MUSCLE IL SUFFIT DE
MANGER RIZ/DINDE

JE N'AI PAS
D'OBJECTIF
CLAIR ET
PRÉCIS

JE VEUX
PERDRE
JE VAIS
ARRÊTER LES
GLUCIDES

★★ REGARDEZ ★★ LES RÉSULTATS



Camille aurait arrêté sans coach



JL a perdu 9 kilos en 3 mois



Tous les autres
témoignages sont ici



4 LA METHODE ORANGE BLEUE GUILHERAND 100% ADAPTÉE

DES PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT

Lorsque vous venez faire du sport avec **L'ORANGE BLEUE**, vous adhérez à un club et à sa méthode pour atteindre vos objectifs.



Dès votre inscription, vous démarrez un **programme** d'entraînement qui sera défini en fonction de **vous**.

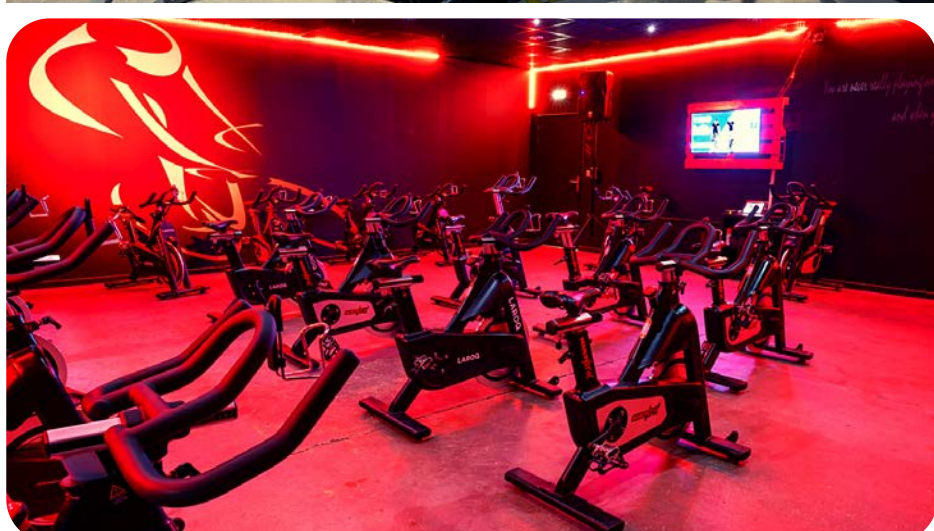
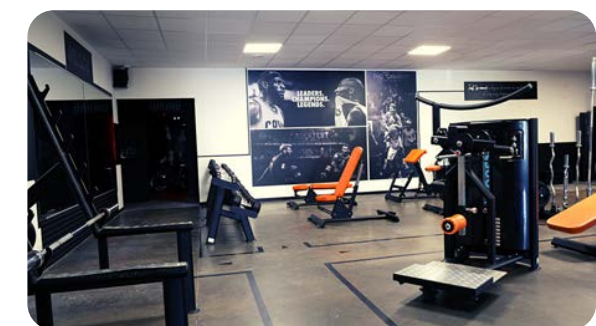
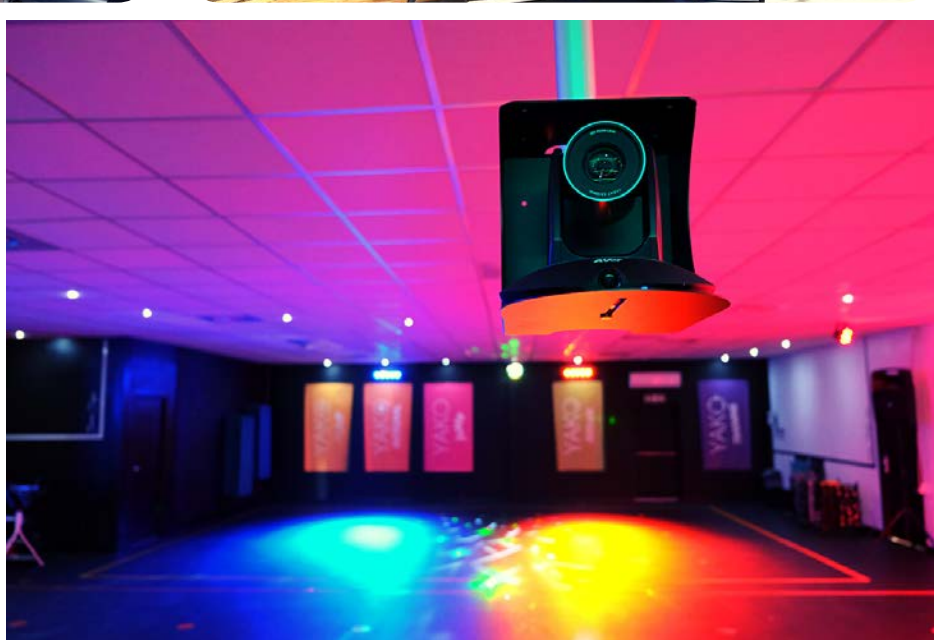
PROGRÈS = MOTIVATION

DES COURS COLLECTIFS POUR TOUS NIVEAUX

Enseignés par des **vrais coachs** et accessibles à **tous les niveaux**, les cours collectifs vous permettront également d'avoir des **résultats** grâce à la motivation des coachs et des autres adhérents. **#fun**



PLAISIR = RÉGULARITÉ = RÉSULTATS

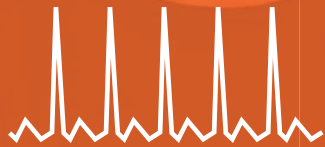


UN VRAI COACHING POUR SES OBJECTIFS

UN CLUB SANS COACH N'EST PAS UN CLUB

Une pratique **non encadrée** peut vite vous emmener à ne plus pouvoir faire votre sport (*blessure*) ou à **perdre la motivation** (à force de ne pas évoluer) et abandonner!

NOS 6 COACHS VOUS APPORTENT



Régularité



Motivation



Conseils



Résultats

BIENVEILLANCE ET DIVERSITÉ

NOUS CONNAISSONS TON PRÉNOM !

Notre secret repose également sur l'état d'esprit de nos membres:

✗ jugement ✓ entraide ✓ motivation

LE SPORT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE

Nous vous parions que notre très large choix d'activités vous **combler**.

L'OB07 sera votre nouveau chez vous !



5

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 INDESCRITIBLE !

Lundi Mardi Mercredi Jeudi & Samedi ou en replay 7j/7 à la salle

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/POINGS SUR SAC !

Lundi & Vendredi avec coachs ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO BAÏLA



🎯 *PERTE DE POIDS & AFFIRMATION*

kcal **400 KCAL**



VOIR LA VIDÉO

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

Mardi avec coach ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO STEP



🎯 *PERTE DE POIDS & COORDINATION*

kcal **450 KCAL**



VOIR LA VIDÉO

VOUS APPRENEZ UNE CHORÉGRAPHIE PAS À
PAS POUR VOUS ÉCLATER EN FIN DE COURS.

Vendredi avec coach ou en replay 7j/7 à la salle

LE SAVIEZ VOUS?

NOUS COURS YAKO SONT RENOUVELÉS TOUS LES 2 MOIS
! LES MUSIQUES ET LE CONTENU DU COURS EVOLUE 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 ZONE PAR ZONE AVEC BARRE ET HALTÈRES. DEVENEZ PLUS TONIQUE!

Lundi Mercredi Jeudi ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO INTEGRAL



🎯 **TONIFICATION DE TOUT LE CORPS**

 **450 KCAL**



VOIR LA VIDÉO

RENFORCEMENT ZONE PAR ZONE AVEC PETIT MATÉRIEL. DEVENEZ PLUS TONIQUE!

Jeudi & Vendredi ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO CAF



🎯 **TONIFICATION BAS & CENTRE DU CORPS**

 **400 KCAL**



VOIR LA VIDÉO

RENFORCEMENT EFFICACE ET CIBLÉ POUR AMÉLIORER SA SILHOUETTE. ENJOY !

Mardi, Mercredi, Jeudi, Samedi ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO CROSS



🎯 AMÉLIORATION DE LA CONDITION

📊 kcal 600 KCAL



VOIR LA VIDÉO

LE COURS LE + COMPLET QUI PERMET DE BOUGER ET D'ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ !

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi & Vendredi

YAKO JUMP



🎯 PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE

📊 kcal 600 KCAL



VOIR LA VIDÉO

COURS CARDIO AVEC UNE ENERGIE FOLLE QUI VOUS FERA MOUILLER LE MAILLOT.

Mardi, Jeudi & Vendredi avec coach ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO TRAINING



🎯 PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE

📊 kcal 600 KCAL



VOIR LA VIDÉO

UN COURS MIXTE EN FRACTIONNÉ POUR DÉPENSER UN MAX DE CALORIES !

Lundi & jeudi avec coach ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO ATTITUDE



🎯 MOBILITÉ / SOULAGER LE DOS / STRESS

 300 K CAL



VOIR LA VIDÉO

UNE BULLE DE DOUCEUR POUR GAGNER EN
MOBILITÉ, VOUS RENFORCER EN
PROFONDEUR ET ELIMINER VOS DOULEURS

Mercredi, Jeudi & Vendredi ou en replay 7j/7 à la salle

YAKO DÉTENTE



🎯 SOUPLESSE & RELÂCHEMENT

 175 K CAL



VOIR LA VIDÉO

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

Lundi & Samedi avec coach ou en replay 7j/7 à la salle

LE PLANNING



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 45' yako pump	COACHING CARDIO MUSCU	09h30 30' CUISSSES 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' CUISSSES ABDOS FESSIERS
COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	11h15 30' yako détente
12h30 45' yako biking	12h30 45' CUISSSES 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' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 45' yako biking	17h30 45' yako intégral	17h30 30' yako attitude	
18h30 45' yako pump yako cross training	18h30 45' yako baïla yako biking	18h30 45' yako pump yako cross training	18h30 45' yako jump yako biking	18h15 45' yako boxing	
19h30 45' yako boxing yako biking	19h30 45' yako jump yako cross training	19h30 45' yako attitude	19h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS yako cross training	19h15 45' STEP	

DEMANDER UNE
SÉANCE D'ESSAI



6

LES ACTIVITÉS INDIVIDUELLES POUR ÊTRE EN FORME

L'ESPACE CARDIO



PERDRE DU POIDS
CHANGER SA SILHOUETTE
GAGNER EN ENDURANCE

LES SALLES RENFOS



PRENDRE DU MUSCLE
SE TONIFIER
ÉLIMINER DOULEURS

L'ESPACE RELAX



SE FAIRE MASSER
RÉCUPÉRER D'UN EFFORT
SOUFFLER & DESTRESSER

L'ESPACE STRETCH



S'ÉTIRER
SOULAGER LE DOS /
LES ARTICULATIONS

7

LA TEAM OB07 POUR VOUS SERVIR

FRANCOIS 34 ans



Gérant et coach



OPTIMISME



Jump / Bike / Coaching



TIFFANY 28 ans



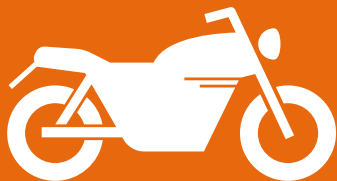
Coach



BIENVUEILLANCE



Attitude, Baïla, Boxing



7

LA TEAM OB07 POUR VOUS SERVIR

ROMAIN

25 ans



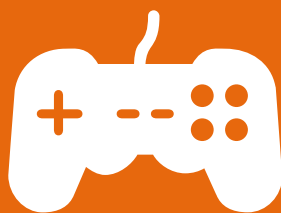
Coach



SAVOIR



Jump / Bike / Coaching



EMMANUEL

25 ans



Coach



ADAPTABILITÉ



Cross / Pump / Coaching



7

LA TEAM OB07 POUR VOUS SERVIR

ANAÏS

21 ans



Coach



PÉDAGOGIE



Biking / Échanges / CAF



THIBAUT

30 ans



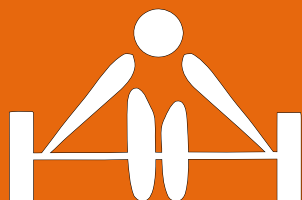
Coach en apprentissage



CALME



Cross Training / Haltéro



7

LA TEAM OB07 POUR VOUS SERVIR

COLIN

21 ans



Conseiller sportif



LE SOURIRE



Accueillir / Conseiller



LORRIS

21 ans



Conseiller sportif



DÉVOTION



Accueillir / Aider





FORMULES & CONTACTS

NOS FORMULES

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

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

NOUS RENCONTRER



Prendre rdv au club



07 62 74 96 49



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



CE SONT NOS ADHÉRENTS QUI EN PARLENT LE MIEUX

Céline H

★★★★★ il y a 3 mois

Des coachs très pros, des cours efficaces et variés, des conseils adaptés à chacun(nes) une super ambiance, de la diversité... En résumé une salle qui propose de la qualité, tant humaine que sportive, donc sans aucune hésitation JE RECOMMANDE !!

Nelly B

★★★★★ il y a 3 mois

Des coachs qualifiés et passionnés, des cours dans des salles 3.0 avec une ambiance de folie, une salle de cross high tech, des sorties en week-end (run, rando...), des animations, des soirées...franchement si vous avez mieux j'attends vos comm!

Lucas C

★★★★★ il y a 3 mois

Si vous voulez faire parti d'une salle de sport avec une ambiance / des challenges / des activités et des coachs en or. Venez à l'Orange Bleue 07 J'ai fais beaucoup de salles sur valence et je n'ai jamais rien trouvé d'équivalent. Infrastructures / programmes / cours co / détente Le rêve 👍

Cindie F

★★★★★ il y a 3 mois

Chacun peu y trouver son compte avec la multitude d'équipements renfo cardio et détente. Une équipe super aux petits soins pour te faire évoluer. Je recommande fortement l'OB07

Caro B

★★★★★ il y a 3 mois

Des coachs toujours souriants, dynamiques, increvables. Des cours variés toujours au top et s'adaptant à tout niveau. J'adore !

Émilie B

★★★★★ il y a 3 mois

Salle de sport au top, coachs extrêmement impliqués pour notre santé, forme et bien être. Toujours entrain d'évoluer et nous faire évoluer, ambiance très motivante et cours variés et intenses!! Membre depuis leur début en 2016, le nombre d'adhérents n'a fait qu'augmenter mais l'ambiance et l'accessibilité des coachs n'a pas changé ! J'adore!!

Elisa H

★★★★★ il y a 3 mois

Une super salle avec des prestations de qualité et des tarifs abordables, Des coachs à l'écoute qui s'adaptent à notre niveau et à nos objectifs, Des cours variés pour tous et une super ambiance! AU TOP

Angélique C

★★★★★ il y a 3 mois

Je n'avais jamais fait de sport avant et je suis inscrite à l'orange bleue depuis 5 ans déjà : ce qui a fait la différence, c'est l'ambiance hyper conviviale de la salle, les cours collectifs très inclusifs et les animations organisées régulièrement par l'équipe. Une salle vraiment au top avec des coachs adorables et

Nathalie B

★★★★★ il y a 3 mois

Super salle de sport avec de vrais coachs à l'écoute et surtout très professionnels . Je conseille cette salle autant pour les cours qui sont tous extra que pour l'ambiance des adhérents et des coachs qui ont toujours le smile . Une salle complètement différente de toutes les autres et qui en fait son succès

Chloe L

★★★★★ il y a 3 mois

Salle hyper accueillante avec des cours co et du matériels de muscu au top! Mais surtout une équipe de coachs extraordinaire a l'écoute et qui sait s'adapter à chaque adhérent !! En bref, probablement la meilleure salle de la région!

Jessica B

★★★★★ il y a 3 mois

Les coachs m'ont permis d'évoluer grâce à leurs conseils avisés . Ils ont une capacité d'adaptation tellement énorme :en temps de covid ils ne nous ont jamais lâchés ,prêt de matériel ,cours en direct ,coaching perso,... Une salle incroyable ,une salle familiale(où vous n'êtes pas qu'un simple numéro) ,qui propose des cours variés . Il y en a pour tous les goûts .N'hésitez plus :Foncez !



4,9/5



4,6/5

**ALLEZ-VOUS ENFIN
FRANCHIR LE PAS?**

PRENDRE RDV



**l'Orange
bleue**

mon coach
Fitness
QUE ET

