

NOTRE CLUB DE SPORT

L'expert de la remise en forme

+3500 personnes accompagnées depuis 2016



**LE SEULE CLUB QUI TE PERMET DE TE SENTIR MIEUX EN
MOINS DE 12 SEMAINES**

AVIS SUR LE CLUB



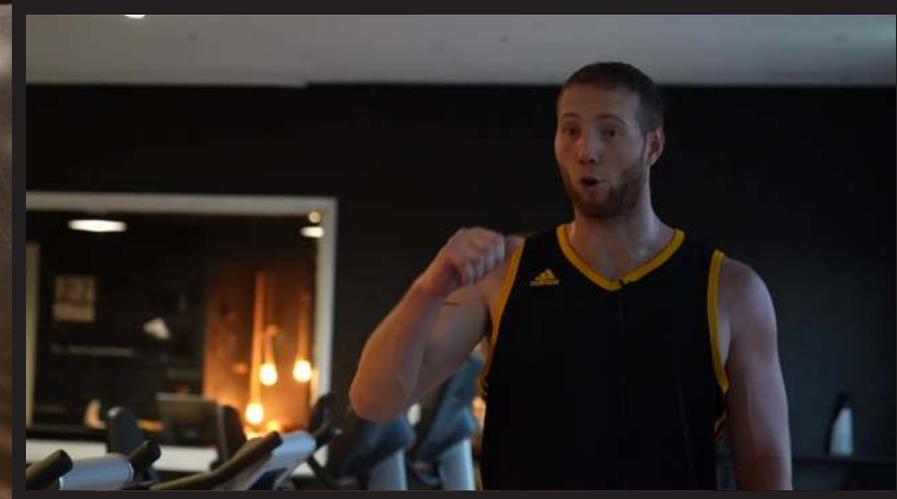
Retrouvez les résultats incroyables de nos adhérents



TÉMOIGNAGE PÊLE-MÊLE 1



TÉMOIGNAGE PÊLE-MÊLE 2



TÉMOIGNAGE PÊLE-MÊLE 3

1 LES PROBLÈMES DES PERSONNES QUI VIENNENT NOUS VOIR

LES PROBLÈMES



- Elles sont mal à l'aise avec leur silhouette
- Elles ont pris du poids et ne le perde pas
- Elles sont essouffées 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 la 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



- ✓ Évacuer 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

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

IL FAUT
MANGER LÉGER
LE SOIR

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

JE VEUX
MAIGRIR JE
VAIS FAIRE
DES ABDOS

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



Manu a perdu 40 kg en 3 ans



Nathan a plus de problèmes du dos



Tous les autres
témoignages sont ici

You
Tube

4

LA MÉTHODE ORIA SPORT

100% ADAPTÉE

DES PROGRAMMES
D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous venez faire du sport avec **ORIA SPORT**, 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

Accessibles à **tous les niveaux**, les cours collectifs vous permettront d'avoir des **résultats** grâce à la motivation des coachs et des autres adhérents.

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 5 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 **comblent**.

ORIA SPORT sera votre nouveau chez vous !



5 NOS ACTIVITÉS COLLECTIVES POUR SE REMETTRE EN FORME

ORIA
SPORT

LE SAVIEZ VOUS?

NOUS COURS 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 !

COURS **CARDIO**

JUMP



PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE



600 KCAL



VOIR LA VIDÉO



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

5 COURS **CARDIO**

ORIA
SPORT

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 !

DANCE

 **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.

STEP



 **PERTE DE POIDS & COORDINATION**

 **450 KCAL**



VOIR LA VIDÉO



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

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 !

5 COURS MIX **CARDIO / RENFO**

ORIA[®]
SPORT

TRAINING



 **PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE**

 **600 KCAL**



VOIR LA VIDÉO 

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

CROSS TRAINING



 **AMÉLIORATION DE LA CONDITION**

 **600 KCAL**



VOIR LA VIDÉO 

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

5 COURS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PUMP



🎯 **TONIFICATION DE TOUT LE CORPS**

kcal 450 KCAL



VOIR LA VIDÉO



RENFORCEMENT ZONE PAR ZONE AVEC BARRE ET HALTÈRES. DEVENEZ PLUS TONIQUE!

CAF



🎯 **TONIFICATION BAS & CENTRE DU CORPS**

kcal 400 KCAL



VOIR LA VIDÉO



RENFORCEMENT EFFICACE ET CIBLÉ POUR AMÉLIORER SA SILHOUETTE. ENJOY !

5

COURS POSTURAL

PILATES



🎯 MOBILITÉ / SOULAGER LE DOS / STRESS

kcal 300 KCAL



VOIR LA VIDÉO



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

YOGA



🎯 SOUPLESSE & RELÂCHEMENT

kcal 175 KCAL



VOIR LA VIDÉO



AXÉ SUR LES POSTURES ET LA RESPIRATION, VOUS
RETROUVEREZ UN ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL.

LE PLANNING



PLANNING COURS CO.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	MATIN	MATIN		MATIN	MATIN
9h30 45 min PUMP	9h30 45 min PILATES	9h30 45 min BIKING		9h30 45 min CUISSSES/ABDOS FESSIERS	9h30 45 min BIKING
10h30 30 min PILATES					10h30 30 min CUISSSES/ABDOS FESSIERS
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
12h30 45 min BIKING	12h30 45 min CUISSSES/ABDOS FESSIERS	12h30 45 min CROSS TRAINING	12h30 45 min PUMP	12h30 30 / 45 min TRAINING JUMP	11h 45 min YOGA
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	
17h45 30 min TRAINING	17h45 30 min CUISSSES/ABDOS FESSIERS	17h30 45 min BIKING	17h45 30 min PUMP	17h45 30 min STEP	
18h30 45 min PUMP CROSS TRAINING	18h30 45 min DANCE BIKING	18h30 45 min PUMP CROSS TRAINING	18h30 45 min JUMP BIKING	18h30 45 min BOXING CROSS TRAINING	
19h30 45 min BOXING BIKING	19h30 45 min JUMP CROSS TRAINING	19h30 45 min PILATES	19h30 30 min CUISSSES/ABDOS FESSIERS	19h30 45 min YOGA	

- COURS CARDIO
- COURS RENFORCEMENT
- COURS MIX CARDO/RENFO
- COURS POSTURAL

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION HEITZFIT 4 (CODE CENTRE 4401) POUR LA RÉSERVATION DES COURS COLLECTIFS

HORAIRE AVEC ENCADREMENT DES COACHS :
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h15 à 13h et de 16h15 à 19h30
Jeudi de 16h15 à 19h30
Samedi de 9h15 à 12h

DEMANDER UNE
SÉANCE D'ESSAI



6 ACTIVITÉS INDIVIDUELLES POUR ÊTRE EN FORME

L'ESPACE CARDIO



PERDRE DU POIDS
CHANGER SA SILHOUETTE
GAGNER EN ENDURANCE

L'ESPACE RELAX



SE FAIRE MASSER
RÉCUPÉRER D'UN EFFORT
SOUFFLER & DESTRESSER

LES SALLES RENFOS

PRENDRE DU MUSCLE
SE TONIFIER
ÉLIMINER DOULEURS



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

FRANCOIS 35 ans



Gérant et coach



OPTIMISME



Jump / Bike / Coaching



TIFFANY 28 ans



Coach



BIENVEILLANCE



Pilates / Dance / Boxing



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

ANAÏS 21 ans



Coach



PÉDAGOGIE



Biking / Échanges / CAF



STÉPHANE 28 ans



Coach



POSITIF



Dance / Biking / Cross Training



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

MARGOT 22 ans



Coach en alternance



SAGESSE



CAF / Training / Pump

family



EMA 23 ans



Conseillère sportive



DÉVOTION



Accueillir / Aider / Motiver



8

FORMULES & CONTACTS

NOS SOLUTIONS



ACCÈS ILLIMITÉ

COURS CO

REPORT

ACCOMPAGNEMENT

ARGENT



1

4 semaines



OR



3

6 semaines



PLATINE



Illimités

8 semaines



NOUS RENCONTRER



Prendre rdv au club



07 62 74 96 49

http://

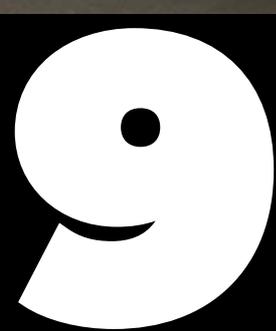
oria-sport-guilherand-granges.fr/



ORIA SPORT

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

