

FORIA[®]
SPORT

NOTRE CLUB DE SPORT

l'expert de la remise en forme

+3500 personnes accompagnées depuis 2016



LE SEUL CLUB QUI PERMET À SES MEMBRES DE SE 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 perdent 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 KGS EN 3 ANS



NATHAN N'A PLUS DE PROBLÈMES AU DOS



**DECOUVRIR LES AUTRES
TÉMOIGNAGES**



4

LA MÉTHODE ORIA SPORT

100% ADAPTÉE

DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous venez faire du sport chez **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

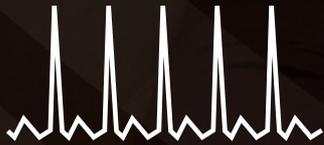


UN VRAI COACHING POUR SES OBJECTIFS

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:

~~X~~ JUGEMENT ✓ ENTRAIDE ✓ MOTIVATION

LE SPORT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE

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 3 MOIS ! LES MUSIQUES ET LE CONTENU DU COURS ÉVOLUENT AU FIL DE L'ANNÉE CE QUI PERMET DE RESTER MOTIVÉ !

À VOUS DE JOUER !

COURS **CARDIO**

JUMP



PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE

kcal

600 KCAL

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

BIKING



N°1 DE LA PERTE DE POIDS

kcal

JUSQU'À 600 KCAL

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

DANCE



PERTE DE POIDS & AFFIRMATION

kcal

400 KCAL

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

STEP



PERTE DE POIDS & COORDINATION

kcal

450 KCAL

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

BOXING



PERTE DE POIDS & DÉFOULEMENT

kcal

750 KCAL

UN COURS PHÉNOMÉNAL POUR LACHER PRISE ET SE DÉFOULER. DEVENEZ LE ROCKY BALBOA D'ORIA EN ENCHAINANT DES FRAPPES PIEDS/POINGS SUR SAC !

5 COURS MIX **CARDIO / RENFO**

ORIA[®]
SPORT

HIIT



PERTE DE POIDS & CONDITION PHYSIQUE

kcal

600 KCAL

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

CROSS TRAINING



AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

kcal

600 KCAL

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

5 COURS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PUMP



TONIFICATION DE TOUT LE CORPS



450 KCAL

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

TONIF



TONIFICATION DU CORPS



400 KCAL

*RENFORCEMENT EFFICACE ET CIBLÉ POUR AMÉLIORER SA SILHOUETTE.
ENJOY !*

5

COURS POSTURAL

PILATES



**MOBILITÉ / SOULAGER LE DOS / STRESS / RENFORCEMENT
POSTURAL / PRÉVENTION BLESSURES**

kcal

300 KCAL

*GAGNER EN MOBILITÉ, SOUPLESSE TOUT EN RENFORCANT EN PROFONDEUR,
ÉLIMINER VOS DOULEURS ET POUVOIR PRATIQUER VOS ACTIVITÉS LE PLUS
LONGTEMPS POSSIBLE*

YOGA



RESPIRATION CONSCIENTE / MÉDITATION ET POSTURE

kcal

175 KCAL

*PRATIQUE D'UN ENSEMBLE DE POSTURES ET D'EXERCICES DE RESPIRATION
QUI VISE À APPORTER UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.
DISIPLINE DU CORPS ET DE L'ESPRIT.*

LE PLANNING

PLANNING

ORIA
SPORT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H15	☀️ WAKE UP 1	☀️ WAKE UP 1	☀️ WAKE UP 1	☀️ WAKE UP 1			
7H15	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY
9H30	🚲 PUMP	🧘 PILATES	🚲 BIKE	🧘 TONIF	📺 REPLAY	🚲 BIKE	📺 REPLAY PING-PONG
10H30	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY	10H30 🚲 TONIF	11H 🧘 YOGA
12H30	🚲 BIKE 🧘 RENFO 🏓 PING-PONG	🚲 PUMP 🧘 HIIT	🔥 CROSS 🧘 RENFO 🏓 PING-PONG	🧘 TONIF 🧘 HIIT	📺 REPLAY PING-PONG		
16H30	📺 REPLAY	📺 REPLAY	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG
17H30	🧘 HIIT	🧘 TONIF	🚲 BIKE	🚲 PUMP	🧘 STEP	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG
18H30	🚲 PUMP 🚲 BIKE 🔥 CROSS	🧘 DANCE 🚲 BIKE 🔥 CROSS	🚲 PUMP 🚲 BIKE 🔥 CROSS	🧘 JUMP 🚲 BIKE 🔥 CROSS	🧘 BOXE	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG
19H30	🚲 BIKE 🧘 BOXE	🧘 JUMP 🔥 CROSS	🧘 PILATES 🧘 HIIT	🧘 DANCE 🧘 RENFO	TEAM 📺	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG
20H30	🏓 PING-PONG	🏓 PING-PONG	🏓 PING-PONG	🏓 PING-PONG	🏓 PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG	📺 REPLAY PING-PONG

🔴 OBJECTIF PERTE DE POIDS |
 🟠 OBJECTIF TONIFICATION |
 🟡 OBJECTIF PERTE ET TONIFICATION |
 🟢 OBJECTIF SANTÉ & BIEN-ÊTRE |
 🟣 SÉANCE PLATEAU COACHÉE |
 👥 TEAM |
 📺 ACTIVITÉ SPORTIVE DU MOIS |
 📺 REPLAY |
 🏓 PING-PONG

* Planning fixe hors vacances scolaires ou absence/vacances d'un coach ORIA SPORT. Téléchargez l'application Club Connect pour la réservation des cours collectifs.

DEMANDER UNE
SÉANCE D'ESSAI



6 ACTIVITÉS INDIVIDUELLES POUR ÊTRE EN FORME

L'ESPACE CARDIO



- PERDRE DU POIDS
- CHANGER SA SILHOUETTE
- GAGNER EN ENDURANCE

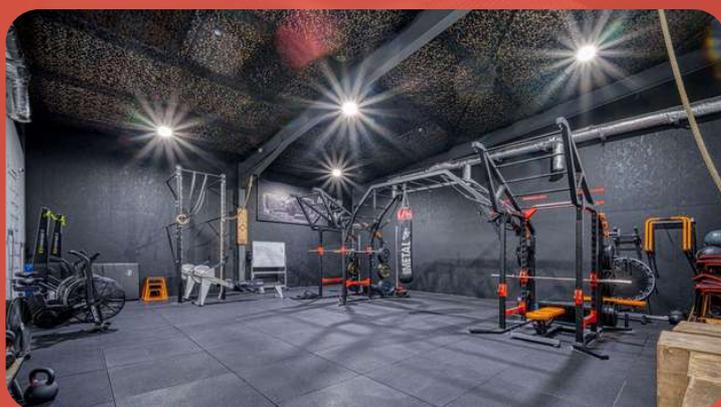
L'ESPACE RELAX



- SE FAIRE MASSER
- RÉCUPÉRER D'UN EFFORT
- SOUFFLER & DÉSTRESSER

LES SALLES RENFOS

- PRENDRE DU MUSCLE
- SE TONIFIER
- ÉLIMINER DOULEURS



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

FRANCOIS 36 ans



Gérant et coach



OPTIMISME



Bike / Coaching



TIFFANY 29 ans



Coach & Responsable



BIENVEILLANCE



Pilates / Dance / Jump



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

ANAÏS 21 ans



Coach



PÉDAGOGIE



Biking / Échanges / Tonif



STÉPHANE 26 ans



Coach



POSITIF



Dance / Biking / Cross Training



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

MARGOT 22 ans



Coach en alternance



SAGESSE



Hiit / Pump / Biking



family



7

LA TEAM ORIA POUR VOUS SERVIR

AURÉLIE 34 ans



Conseillère sportive



DIGNE DE FOI



Booster / Accompagner / Encourager

GIFS



EMA 23 ans



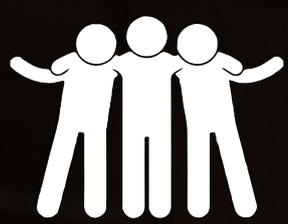
Conseillère sportive



DÉVOTION



Accueillir / Aider / Motiver



8

NOS SOLUTIONS

NOS SOLUTIONS ANNUELLES



ARGENT

Accompagnement
Individuel



OR

Accompagnement
Individuel + Collectif



PLATINE

Accompagnement
Individuel + Collectif + Suivi

NOS SOLUTIONS PACK SÉANCES



12 séances



24 séances



48 séances

NOS SOLUTIONS COACHINGS INDIVIDUELS



12 séances



24 séances



48 séances

NOS SOLUTIONS À DOMICILE



12 séances



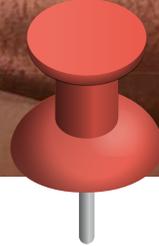
24 séances



48 séances



NOUS
RENCONTRER



Oria Sport Guilherand-Granges

34 rue Blaise Pascal
07500
0762749649

Bienvenue sur notre page de planification,
veuillez suivre les indications pour prendre rendez-vous.



Prendre rdv au club



07 62 74 96 49



http://

oria-sport-guilherand-granges.fr/



ORIA SPORT Guilherand-Granges
34 rue blaise pascal 07500 Guilherand granges



Bilan sportif

⌚ 45 min

OFFRE D'AOUT : 50% sur ton inscription jusqu'au 03/09

Bénéficiez d'un rendez-vous sportif à ORIA SPORT GUILHERAND avec l'un de nos coachs ! Et profitez de notre offre du mois (places limitées)

10

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 CAP ?

PRENDRE RDV

