



07 62 74 96 49

34 Rue Blaise Pascal

07 500 GUILHERAND-GRANGES

# ORIA<sup>®</sup>

SPORT



**BIENVENUE CHEZ ORIA SPORT**

**+ DE 3500 PERSONNES ACCOMPAGNÉES DEPUIS 2016**

**L'EXPERT DE LA REMISE EN FORME**

**À GUILHERAND-GRANGES**

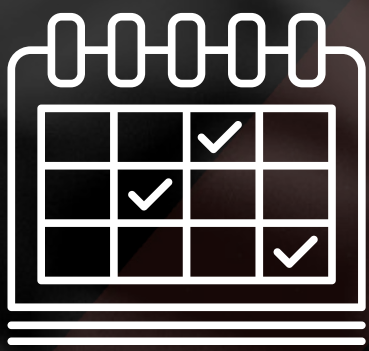
# TÉLÉCHARGE CLUB CONNECT

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store



RÉSERVATION  
DES ACTIVITÉS



PROGRAMMES  
SPORTIFS



ACTUALITÉ  
ORIA SPORT



SÉANCES REPLAY  
ET À LA MAISON



RÉDUCTIONS  
PARTENAIRES



QR CODE  
POUR BADGER



# TUTORIEL

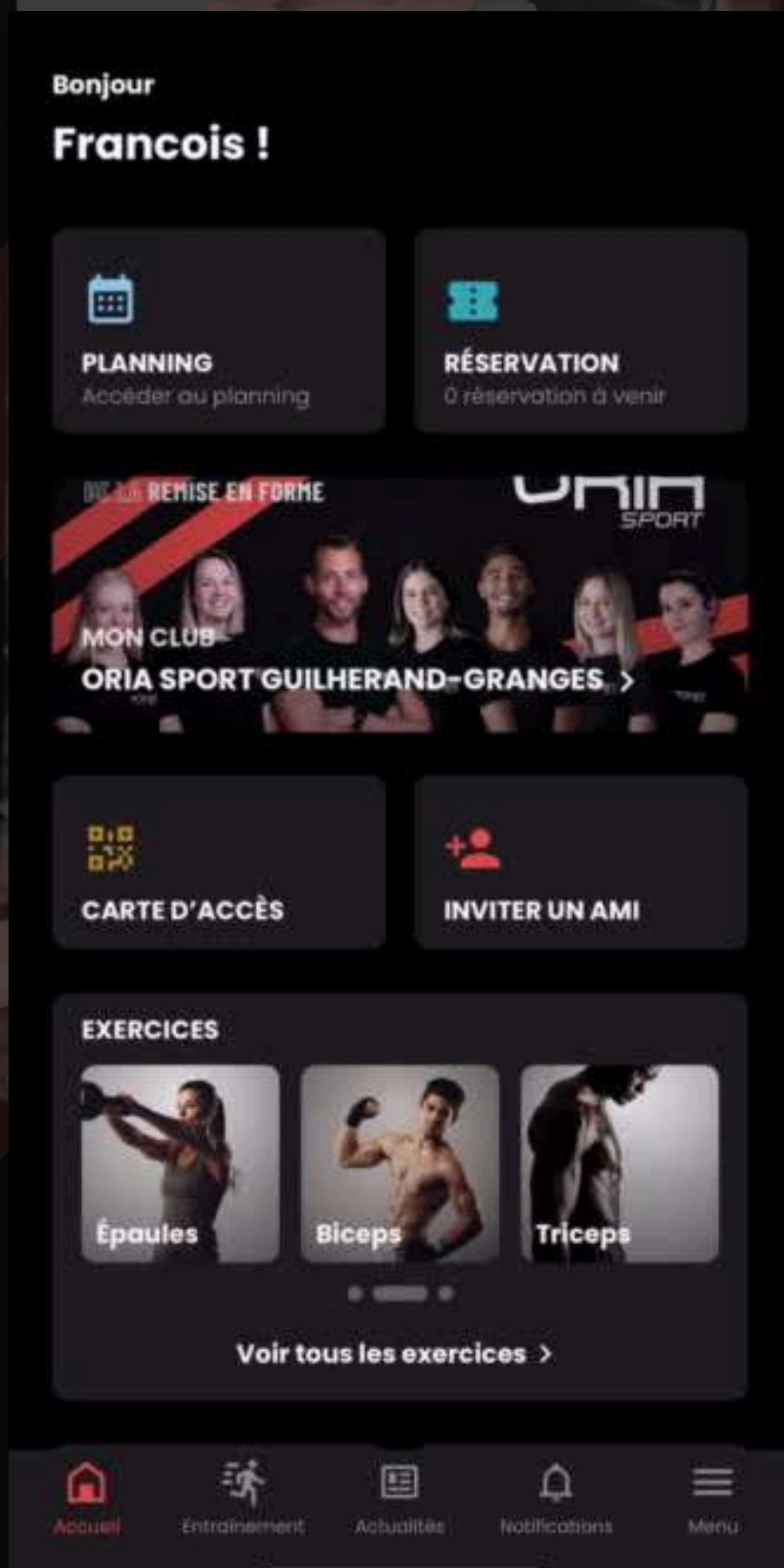
## CLUB CONNECT



PENSE À METTRE LE SON SUR LA VIDÉO

COMMENT CHOISIR MON PROGRAMME?

COMMENT RÉSERVER MES ACTIVITÉS ?



COMMENT CONTACTER LA TEAM ORIA?

COMMENT BADGER À L'ENTRÉE?

# PLANNING

## COURS COLLECTIFS

### PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	6H15 WAKE UP!		6H15 WAKE UP!		
9H30 PUMP	9H30 PILATES	9H30 BIKE	9H30 TONIF		9H30 BIKE / CROSS
10H15 STRETCHING		10H15 STRETCHING			10H30 TONIF / RENFO
12H30 BIKE / RENFO	12H30 PUMP / HIIT	12H30 CROSS / RENFO	12H30 TONIF / HIIT	12H30 BIKE REPLAY	11H YOGA
17H30 HIIT / RENFO	17H30 TONIF / HIIT	17H30 BIKE / RENFO	17H30 PUMP / HIIT	17H30 STEP / RENFO	
18H30 PUMP / BIKE / CROSS	18H30 DANCE / BIKE / CROSS	18H30 PUMP / BIKE / CROSS	18H30 JUMP / BIKE / CROSS	18H30 BOXE / CROSS	
19H30 BIKE / BOXE	19H30 JUMP / CROSS	19H30 PILATES / HIIT	19H30 TONIF	19H30 PING-PONG	

- OBJECTIF PERTE DE POIDS
- OBJECTIF TONIFICATION
- OBJECTIF PERTE ET TONIFICATION
- OBJECTIF SANTÉ & BIEN-ÊTRE
- SÉANCE PLATEAU COACHÉE

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

# TÉLÉCHARGE WHATSAPP

ÉCHANGE AVEC  
LA TEAM ORIA



RÉPONSE À TES  
QUESTIONS



GROUPE  
D'ENTRAIDE



WHATSAPP est le mode de communication **prioritaire** avec la TEAM ORIA Sport.

Rentre également dans la conversation TEAM ORIA.  
Ce groupe réunit les autres membres ORIA Sport et te permettra de poser toutes tes questions, de créer des groupes d'entraînement !



**JE REJOINS LA TEAM**



# REJOINS LA TEAM ORIA

TU PEUX AUSSI RENTRER DANS LE GROUPE FACEBOOK

TEAM ORIA SPORT GUILHERAND-GRANGES

Ce groupe te permettra de rester motivé(e) toute l'année,  
d'avoir les meilleurs conseils pour réussir ta remise en  
forme, de participer à des challenges pour que tu puisses  
atteindre tes objectifs



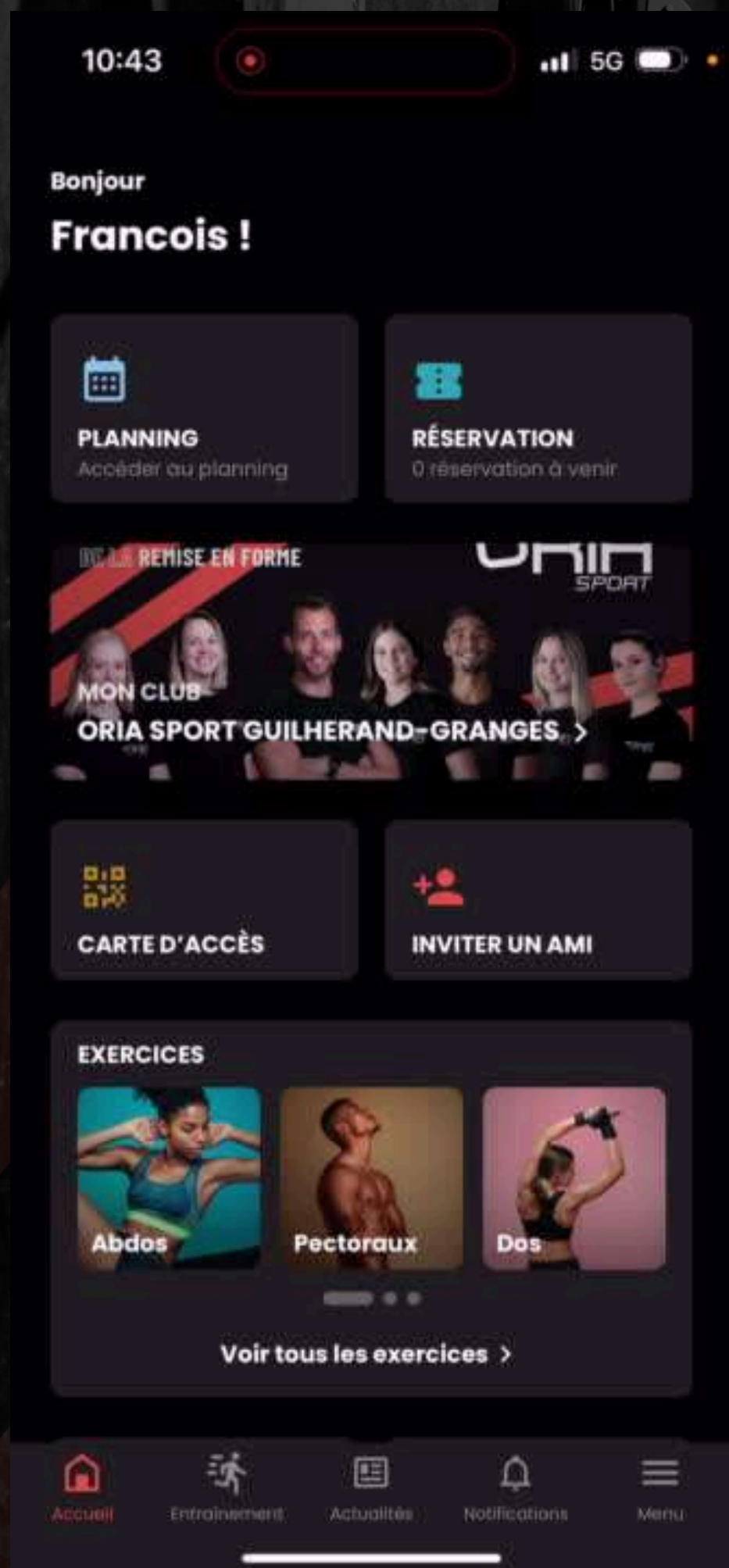
JE REJOINS LE GROUPE FACEBOOK



# UTILISE UN AGENDA



PENSE À METTRE LE  
SON SUR LA VIDÉO



Agenda papier ou électronique, il est très important de planifier tes séances et de les noter dans ton agenda.

Cela te permettra d'être régulier(e), d'avoir une charge mentale moins importante (plutôt que d'attendre le dernier moment pour te dire "j'y vais" ou "j'y vais pas").

Si tu es sur un format électronique, tu peux même intégrer tes activités à ton agenda (voir video)

# COACHING STARTER

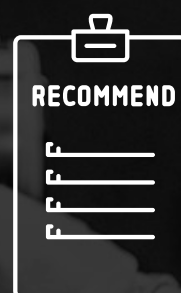
DISPONIBLE SUR LA BOUTIQUE SUR TON APPLICATION CLUB  
CONNECT, AVEC UNE REMISE EXCEPTIONNELLE UNIQUEMENT LES  
**15 PREMIERS JOURS** DE TON ABONNEMENT

**37€ AU LIEU DE 57€**

## COACHING STARTER



**ANALYSE BALANCE  
IMPÉDANCEMÈTRE**



**PRÉCONISATION DES  
ACTIVITÉS**



**APPRENTISSAGE DES  
MOUVEMENTS DE BASE**



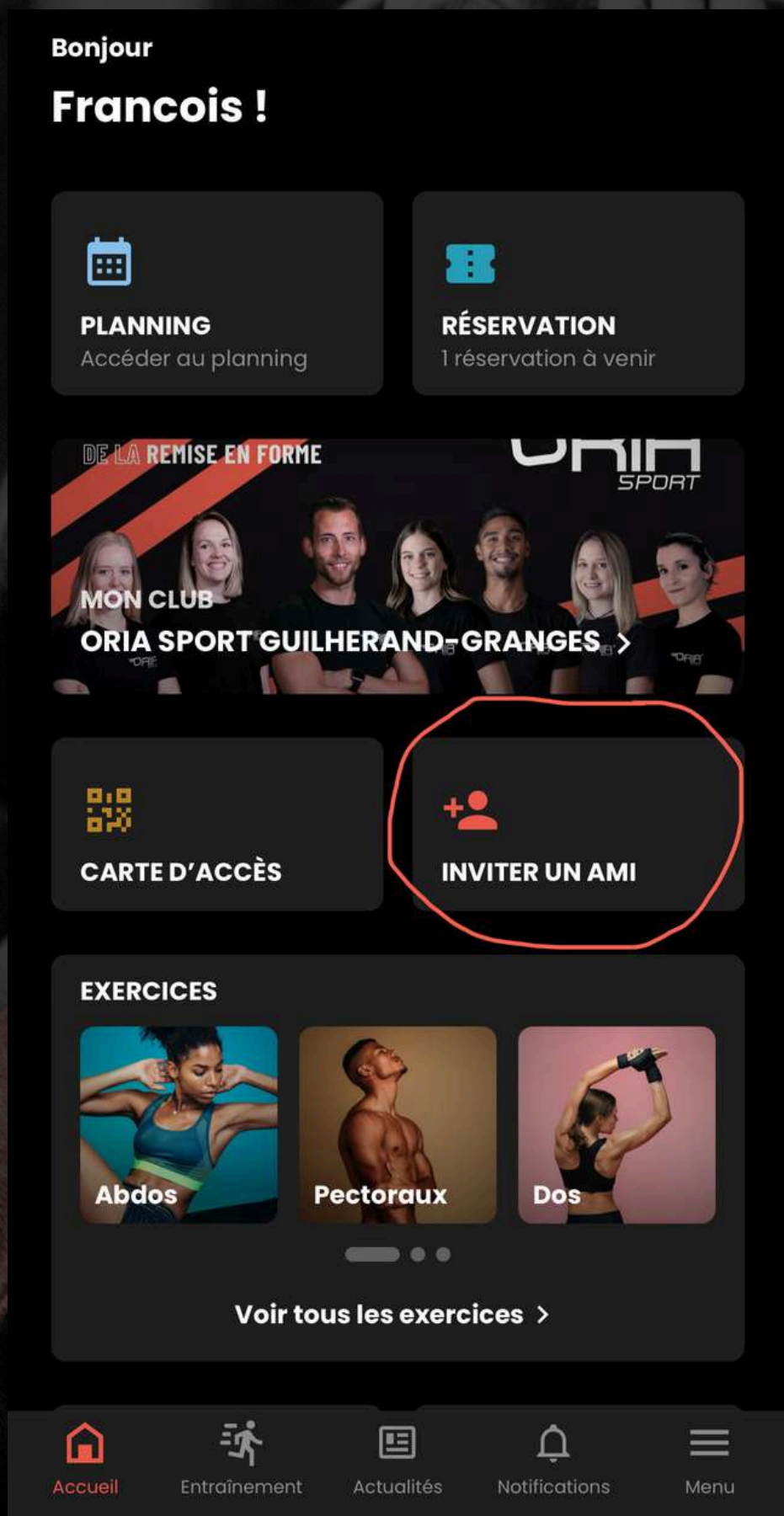
**AIDE À LA  
RÉSERVATION**



# INVITE UN UN AMI

Afin d'améliorer ton expérience ORIA Sport, quoi de mieux que de pouvoir inviter un ami dans tes 4 premières semaines pour booster ta motivation ?

Clique sur "Inviter un ami" sur ton application club connect. Il/elle recevra un SMS de ta part pour lui offrir son pass.



# LIS NOS RÈGLES



**SERVIETTE SUR LES MACHINES**

**RANGER SON MATÉRIEL**



**CHAUSSURES PROPRES**

**BRASSIÈRES INTERDITES**



**NETTOYER SA DOUCHE**

**NETTOYER SI TRANSPARATION**



**RESPECT DES AUTRES**

# LIS NOS RÈGLES



**DÉFIBRILATEUR À L'ENTRÉE**

**TROUSSE À PHARMACIE**



**EXTINCTEURS À DISPOSITON**

**ALARME COUP DE POINGS**



En cas d'incendie, veuillez suivre le plan d'évacuation exposé à l'entrée du club à gauche.

Des signaux lumineux et les éclairages des issues de secours vous indiqueront quelle direction prendre. Suivez également les indications du personnel présent à ce moment

# LIS NOS RÈGLES



## PARKING À RESPECTER



TROTTOIRS  
(135€)



RÉSIDENCES  
VOISINES



AUTOUR DU  
CLUB



EMPLACEMENTS  
CI-CONTRE



VENIR EN VÉLO

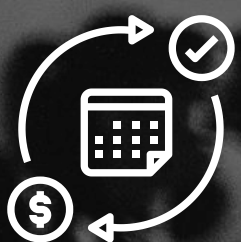


# FAQ

## POUR TOUT SAVOIR



Report en cas de blessure ou grossesse (certificat medical obligatoire)



Votre abonnement ne se reconduit pas si vous avez payé en 1,2 ou 3 fois. il se reconduit seulement (5€/m) si vous réglez en prélèvements. si résiliation il devait y avoir à la fin de l'engagement, il suffit d'en faire la demande à la team.



En cas d'absence pendant vos vacances, vous pouvez repousser jusqu'à 30 jours (formules annuelles uniquement)



L'âge minimal est de 14 ans pour les mineurs desirant s'inscrire chez oria sport (certicat medical + autorisation parentale)

# CHECK LIST

## DE LA RÉUSSITE



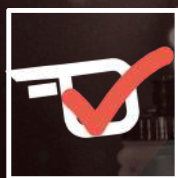
**TÉLÉCHARGER CLUB CONNECT**



**TÉLÉCHARGER WHATSAPP**



**REJOINDRE LE GROUPE FACEBOOK**



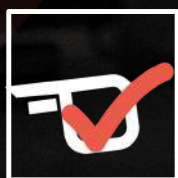
**UTILISER UN AGENDA**



**INVITER UN AMI**  
*(NON OBLIGATOIRE MAIS CONSEILLÉ)*



**LIRE NOS RÈGLES**



**LIRE NOTRE FAQ**

Si tu as encore des questions, fais nous un message directement sur whatsapp 

**ORIA**<sup>®</sup>  
SPORT



**BIENVENUE**

DANS CETTE **NOUVELLE AVENTURE...**

**ORIA**

**SPORT**

**L'EXPERT DE LA REMISE EN FORME**

**À GUILHERAND-GRANGES**