

L'ORANGE BLEUE
MON COACH FITNESS,
VOTRE CLUB À
VALENCE D'AGEN



l'Orange
bleue | mon coach
Fitness

QUI SOMMES-NOUS ?

Salle de fitness

L'Orange bleue c'est du sport pour tous !

Des coachs diplômés d'État au service des adhérents

Motivent, écoutent, renseignent et aident à atteindre les objectifs.

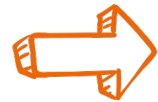
Du sport à volonté

Des cours collectifs en illimité et un espace cardio/muscu en accès libre.

À l'Orange bleue mon coach Fitness, vous pourrez allier **forme, bien-être, plaisir & convivialité** dans un univers qui vous est **totalelement dédié** !



L 'ORANGE BLEUE, C'EST :



400 clubs en France et en Espagne



1 000 coachs diplômés d'État



400 000 adhérents



156 M€ de CA



NOTRE POSITIONNEMENT

Des prestations de qualité



L'Orange bleue c'est plus de 25 ans d'expérience afin de proposer à tous :

- Une superbe **qualité de services**.
- Un **suivi personnalisé** par des coachs diplômés d'État, des cours collectifs exclusifs **YAKO®**, un accès à toutes les **activités en illimité...**

Et nous ne cesserons d'améliorer nos services pour VOUS !

QUE PROPOSONS-NOUS ?

Suivi personnalisé



Dès vos 1ères séances, nos coachs diplômés d'État vous proposerons un **programme personnalisé** en fonction de :

- Vos **objectifs** : perte de poids, prise de masse, préparation sportive, renforcement du dos...
- Vos **attentes** : activités individuelles (cardio, muscu) et collectives (cours collectifs).
- Vos **disponibilités hebdomadaires**.

Un programme sur-mesure spécialement pour vous !

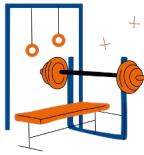
QUE PROPOSONS-NOUS ?

Activités individuelles



Espace cardio-training

- Vélos, tapis de course, rameurs, elliptiques...
- Amincissement, tonification, travail cardio-vasculaire.



Espace musculation

- Machines guidées et libres permettant de travailler l'ensemble du corps.
- Les coachs sont à votre disposition pour vous accompagner, vous conseiller, et vous montrer les réglages et les bonnes positions.



Espace détente

- Sauna et espace convivial (faites une pause avec un thé ou café) à votre disposition.

QUE PROPOSONS-NOUS ?

Activités collectives

Nous vous proposons :

- **Plus de 28 cours** collectifs par semaine
- **Encadrés par des coachs** diplômés d'État
- **Renouvelés** régulièrement
- Des **cours mixtes** et **adaptés** à tous les âges !
- Des cours de **renforcement musculaire**, de **cardio** & de **bien-être**
- Des cours labellisés **YAKO**® et des cours traditionnels



QUE PROPOSONS-NOUS ?

Cours collectifs YAKO © :

	JUSQU'À 950 CALORIES BRULÉES /H Rebondissez avec une séance fun et dynamique.
	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES /H Relâchez votre corps, relaxez-vous.
	JUSQU'À 300 CALORIES BRULÉES /H Améliorez votre forme et renforcez votre posture.
	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES /H Une tonification générale et efficace.
	JUSQU'À 900 CALORIES BRULÉES /H Vivez un entraînement intense.
	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES /H Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.
	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES /H Dansez sur des rythmes variés.

	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES /H Associez le cardio et le renforcement.
---	---

Cours collectifs traditionnels :

STEP

Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.
Durée : 45'

**ABDOS
FESSIERS**

Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.
Durée : 30'

**GYM
DOUCE**

Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.
Durée : 30'

Planning Valence d'Agen

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS		09h30 45 yako pump		09h30 45 yako baila	09h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS
10h15 45 yako combat	LIBRE ACCÈS	10h15 30 yako détente		10h15 45 yako pilates	10h15 45 yako training
COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	LIBRE ACCÈS	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU
12h30 45 yako training	12h30 45 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 45 yako pilates		12h30 45 yako pump	
LIBRE ACCÈS	15h00 45 yako pilates	LIBRE ACCÈS		LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU				
17h30 30 ABDOS FESSIERS	17h30 30 yako intégral	17h30 45 yako training	17h30 45 yako pump	COACHING CARDIO MUSCU	
18h00 45 yako up	18h00 45 yako combat	COACHING CARDIO MUSCU	18h15 30 yako intégral	18h15 45 STEP	
18h45 45 yako pump	COACHING CARDIO MUSCU	18h00 30 ABDOS FESSIERS	18h45 30 yako combat	18h00 30 yako up	
COACHING CARDIO MUSCU	19h15 30 ABDOS FESSIERS	19h30 45 yako baila	COACHING CARDIO MUSCU	19h30 30 yako intégral	
	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	

Fréquentation à volonté !



VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
yako pump	JUSQU'À 250 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Réalisez votre cardio, tonifiez-vous.
yako pilates	JUSQU'À 300 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Améliorez votre tonus et renforcez votre posture.
yako intégral	JUSQU'À 500 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Une introduction générale et efficace.
yako pump	JUSQU'À 600 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Séance avec cardio en lien avec le Pump de l'entraînement.
yako baila	JUSQU'À 650 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Dansez sur des rythmes variés.
yako training	JUSQU'À 750 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Associez le cardio et le renforcement.
yako combat	JUSQU'À 900 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Venez un entraînement intense.
yako up	JUSQU'À 950 CALORIES BRULÉES PAR HEURE Renforcement avec une séance de HIIT d'appoint.

ABDOS FESSIERS	Abdos fessiers Classe le basal sur le ventre abdominal et les fessiers. Durée: 30'
STEP	Step Rythme, chronométré, énergie autour du step. Durée: 45'

LES HORAIRES

Lundi : De 09h00 à 13h30
et de 17h00 à 20h30

Mardi : De 12h30 à 20h00

Mercredi : De 09h00 à 13h30
et de 17h00 à 20h00

Jeudi : De 17h00 à 20h00

Vendredi : De 09h30 à 13h30
et de 17h30 à 20h00

Samedi : De 09h00 à 12h00

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi : de 09h00 à 13h30 et de 17h00 à 20h30 / Mardi : de 12h30 à 20h00 / Mercredi : de 09h00 à 13h30 et de 17h00 à 20h00 / Jeudi : de 17h00 à 19h30 / Vendredi : de 09h30 à 13h30 et de 17h30 à 20h00 / Samedi : de 09h00 à 12h00

LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7
En option, voir conditions d'abonnement en club.

NOS TARIFS : Région Province

Abonnement ENJOY (25 mois)

TARIF CLASSIQUE : Pack inscription 60€ // 1er mois à 19.90€ puis 29.90€/mois // Option 6h-23h à 5€/mois

TARIF CE : Pack inscription 30€ // 1er mois à 19.90€ puis 29.90€/mois // Option 6h-23h à 2.50€/mois

TARIF CENTRALE DE GOLFECH: Pack inscription 20€ // 1er mois à 19.90€ puis 26.90€ // Option 6h-23h à 2.50€/mois

Abonnement FREE (12 mois)

Tarif CLASSIQUE : Pack inscription 60€ // 34.90€/mois // Option 6h-23h à 5€/mois

Tarif CE : Pack inscription 30€ // 34.90€/mois // Option 6h-23h à 2.50€/mois

TARIF CENTRALE DE GOLFECH : Pack inscription 20€ // 29.90€/mois // Option 6h-23h à 2.50€/mois

Abonnement FLEX (sans engagement)

Tarif CLASSIQUE : Pack inscription 60€ // 39.90€/ mois // Option 6h-23h à 5€/mois

Tarif CE : Pack inscription 30€ // 39.90€/mois // Option 6-23h à 5€/mois

TARIF CENTRALE DE GOLFECH : Pack inscription 20€ // 37.90€/mois // Option 6h-23h 5€/mois

PROGRAMME
PULP'

By l'Orange
bleue
TOUTES LES FORMES DE LA FORME



TON ABONNEMENT REMBOURSÉ

grâce aux milliers de réductions Pulp'*



* Les adhérents ont la possibilité d'accéder aux remises et réductions proposées par le service Pulp' (pulp.lorangebleue.fr). L'ensemble des remises et promotions proposées par le service Pulp' peuvent être équivalentes au montant de l'abonnement mensuel facturé auprès de l'adhérent.

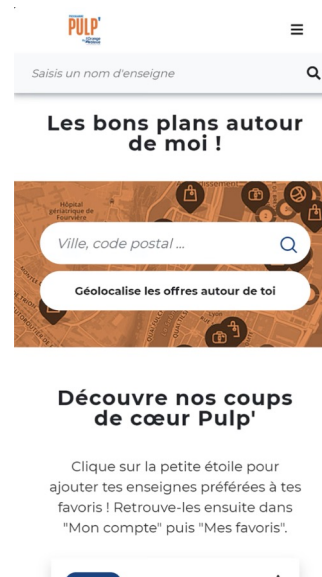
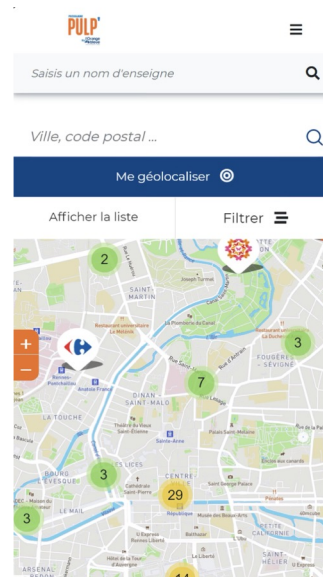
PULP'

MES RÉDUC' PULP'

Profite de milliers d'offres près de chez toi grâce à ta carte pulp'



DÉCOUVRE TES BONS PLANS PULP'



Ces bons plans sont à retrouver sur le site : pulp.lorangebleue.fr
& sur l'application smartphone Pulp by l'Orange bleue

PROGRAMME
PULP'
By l'Orange
bleue
TOUTES LES FORMES DE LA FORME

OÙ SE TROUVE NOTRE CLUB ?

Adresse : 16 cours de Verdun, 82400 Valence d'agen

Téléphone : 07 45 10 19 79

E-mail : lorangebleuevalencedagen@gmail.com



À TRÈS BIENTÔT !

Toute l'équipe de l'Orange bleue
mon coach Fitness vous remercie
et vous attend avec impatience.

