

UNIQUE ET N°1



Mon Coach
Fitness

L'Orange Bleue Mon Coach Fitness, votre club à **GOLBEY/EPINAL**

UNIQUE
ET N°1

l'Orange
bleue

Mon Coach
Fitness

QUI SOMMES NOUS ?

Le leader du fitness en France

→ L'Orange Bleue c'est du sport pour tous !

Des coachs diplômés d'État au service des adhérents

→ Quelque soit votre objectif, ils sont tous là pour vous écouter, vous renseigner, vous coacher et vous motiver...

Un espace privilégié

→ De sport mais aussi pour évacuer votre stress, apprendre à écouter votre corps, rencontrer d'autres personnes...

À l'Orange Bleue Mon Coach Fitness, vous pourrez allier **forme, bien être, plaisir & convivialité** dans un univers qui **vous est totalement dédié !**

NOTRE POSITIONNEMENT

Des prestations de qualité à petits prix

L'Orange Bleue c'est 20 ans de développement, d'outils et de méthodes afin de proposer à tous :

- Une très bonne qualité de services
- Un suivi personnalisé par des coachs diplômés d'Etat, des cours collectifs exclusifs Yako[©], un accès toutes activités illimité...

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

QUE PROPOSONS NOUS ?

Un coaching personnalisé

Dès vos 1^{ères} séances, nos coachs diplômés d'Etat vous proposeront un **programme personnalisé** en fonction de :

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

QUE PROPOSONS NOUS ?

Les 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 diplômés d'État sont à votre disposition pour vous accompagner et pour vous montrer les réglages, ainsi que les bonnes positions.



Espace détente

- Un sauna est à votre disposition

QUE PROPOSONS NOUS ?

Les activités collectives

Nous vous proposons :

- Plus de 50 cours collectifs /semaine
- Encadrés par des profs diplômés d'Etat
- Renouvelés régulièrement
- Des cours mixtes et adaptés à tous les âges !
- Des cours de renforcement musculaire, des cours cardio, des cours de bien-être.
- Des cours labellisés Yako integrated et des cours traditionnels

QUE PROPOSONS NOUS ?

Les cours collectifs traditionnels

STEP

Rythme, chorégraphie, dynamisme et énergie autour du step (45')

AERO

Chorégraphie sur un rythme endiablé, défoulement garanti ! (45')

GYM DOUCE

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous les publics. (30')

ABDOS FESSIERS

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers. (30')

QUE PROPOSONS NOUS ?

Les cours collectifs Yako[©]

UNIQUE
ETN°1

l'Orange
bleue
Mon Coach
Fitness



Bougez, transpirez, vibrez...
Sur des airs de fiesta latina !



Inspiré des arts martiaux, il améliore votre endurance à force de frappes, de coups de poing et de coups de pieds.
(prochainement)



Tonifiez tout votre corps avec du matériel léger.



Redessinez votre silhouette et améliorez vos performances en faisant évoluer le cours à votre rythme.



Dans une ambiance entre yoga et taï-chi, un travail intense et fluide, respirez...



Venez travailler votre endurance et brûler un maximum de calories, dans ce cours de cyclisme ! (prochainement)



Gardez votre souplesse et préservez votre dos dans une ambiance zen.



Brûlez des calories en minimum de temps en vous éclatant sur un rythme de folie.



Un cours complet et diversifié alternant cardio et renforcement.



La nouvelle génération de renforcement musculaire ! (prochainement)



NOUVEAU & EXCLUSIF : Défoulez vous et dansez comme Fauve Hautot ! A Venir !

Planning Golbey

UNIQUE
ETN°1

l'Orange
bleue

Mon Coach
Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00-30' ABDOS FESSIERS	10h00-45' YAKO PUMP		10h00-45' YAKO PUMP	10h00-30' YAKO INTÉGRAL	10h00-30' YAKO UP!
10h30-45' YAKO Attitude	10h45-15' ABDOS FLASH		10h45-15' ABDOS FLASH	10h30-30' YAKO UP!	10h30-30' ABDOS FESSIERS
12h30-45' YAKO UP!	12h30-45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30-45' YAKO TRAINING	12h30-30' ABDOS FESSIERS	
15h00-30' ABDOS FESSIERS	15h00-30' YAKO INTÉGRAL		15h00-30' GYM DOUCE	15h00-30' ABDOS FESSIERS	
15h30-45' YAKO Attitude	15h30-30' YAKO détente		15h30-30' YAKO détente	15h30-30' GYM DOUCE	
17h30-45' YAKO TRAINING	17h30-30' ABDOS FESSIERS	17h30-30' YAKO JUMP	17h30-45' YAKO INTÉGRAL	17h30-45' YAKO PUMP	
18h15-30' YAKO UP!	18h00-45' STEP	18h00-30' YAKO INTÉGRAL	18h15-45' YAKO balla	18h15-30' YAKO JUMP	
18h45-45' STEP INTER.	18h45-45' YAKO balla	18h30-45' STEP	19h00-30' YAKO UP!	18h45-15' ABDOS FLASH	
19h30-30' ABDOS FESSIERS	19h30-45' YAKO PUMP	19h15-30' ABDOS FESSIERS	19h30-30' ABDOS FESSIERS	19h00-45' YAKO Attitude	
20h00-30' YAKO détente	20h15-15' ABDOS FLASH	20h30-15' YAKO détente	19h45-45' YAKO Attitude	20h00-30' YAKO détente	

Fréquentation à volonté

Horaires
(avec encadrement des coachs)
Lundi, Mardi, Jeudi et vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre Accès 6h-23h 7j/7
(hors jours et conditions d'encadrement des coachs)

l'Orange
bleue Mon Coach
Fitness

LES HORAIRES

Lundi, Mardi, jeudi et vendredi
De 9h30 à 21h00

Mercredi
De 17h00 à 21h00

Et le Samedi
De 9h30 à 12h30

Accès Libre 6h00 à 23h00 (voir conditions en club)

NOS TARIFS ABONNEMENTS

> L'Offre ENJOY CE :

- Pack Avantages : 50% de réduction
- Carte Pulp' By l'Orange Bleue (Des avantages pour toute la famille)
- Accès national aux salles L'Orange Bleue Mon Coach Fitness
 - 90 jours de report
 - Programme de musculation inclus
- Mensualités : 3 x 1^{ers} mois à 19€90/mois puis 26€90€/ mois pendant 24 mois

NOS TARIFS ABONNEMENTS

> L'Offre FREE CE :

- Pack Avantages : 50% de réduction
- Carte Pulp' By l'Orange Bleue (Des avantages pour toute la famille)
- Accès national aux salles L'Orange Bleue Mon Coach Fitness
 - 90 jours de report
 - Programme de musculation inclus
- Mensualités : 29€90/mois pendant 12 mois

PROGRAMME PULP'

By l'Orange bleue

Le Programme Pulp' By L'Orange Bleue offre de multiples avantages réservés exclusivement aux abonnés.

Profite en illimité de **150 000 bons plans** négociés pour toi en partenariat avec le réseau national OBIZ mais aussi de milliers d'autres services disponibles près de chez toi proposés par les clubs L'Orange Bleue Mon Coach Fitness.

SPORT ET SHOPPING

	Jusqu'à -20%
	Jusqu'à -80%
	Jusqu'à -20%
	Jusqu'à -30%

LOISIRS ET VACANCES

	Jusqu'à -60%
	Jusqu'à -32%
	Jusqu'à -20%
	Jusqu'à -8%

VIE PRATIQUE

	Jusqu'à -47%
	Jusqu'à -10%
	Jusqu'à -10%
	Jusqu'à -10%

HÉBERGEMENT

	Jusqu'à -20%
	Jusqu'à -30%
	Jusqu'à -10%
	Jusqu'à -15%

BIEN ÊTRE

	Jusqu'à -10%
	Jusqu'à -10%
	Jusqu'à -30%
	Jusqu'à -40%



Et 35 000 bons plans de commerçants, artisans de proximité, à enrichir autant que l'on veut !



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



NOS TARIFS ABONNEMENTS

> L'Offre PLAY 10 tickets :

- 10 tickets à 79€
- Avec accès à volonté à toutes les activités
- Validité 1 an

> L'Offre PLAY 50 Tickets CE :

- 50 tickets à 345€ soit 6€90 la séance
- Avec accès à volonté à toutes les activités
- Validité 1 an

UNIQUE
ET N°1

l'Orange
bleue

Mon Coach
Fitness

OÙ SE TROUVE NOTRE CLUB ?

ADRESSE : 3, rue des Tisserands 88190 Golbey

TÉLÉPHONE : 03,29,39,57,58

E-MAIL : lorangebleue.golbey@gmail.com

UNIQUE
ET N°1

l'Orange
bleue

Mon Coach
Fitness



Pour vous :

une séance
découverte
OFFERTE !

UNIQUE
ET N°1

l'Orange
bleue Mon Coach
Fitness

A très bientôt !

**Toute l'équipe de L'Orange Bleue Mon
Coach Fitness
vous remercie et vous attend avec
impatience...**