

UNIQUE ET N°1



Mon Coach  
**Fitness**

# L'Orange Bleue Mon Coach Fitness, votre club à *Séné*

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<sup>©</sup>, un accès toutes activités illimité...

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

# QUE PROPOSONS NOUS ?

## Un coaching personnalisé

Dès vos 1<sup>ères</sup> 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<sup>©</sup>

UNIQUE  
ETN°1

l'Orange  
bleue  
Mon Coach  
Fitness



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



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



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



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



Tonifiez tout votre corps avec du matériel léger.



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



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



Un cours complet et diversifié alternant cardio et renforcement.



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



La nouvelle génération de renforcement musculaire !



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



# Planning Séné

UNIQUE  
ETN°1

l'Orange  
bleue

Mon Coach  
Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' GYM DOUCE	10h00 60' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' YAKO Attitude			10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h30 45' YAKO+ PUMP	10h30 30' ABDOS FESSIERS
PERMANENCE MUSCU	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	PERMANENCE MUSCU	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 45' YAKO+ INTÉGRAL	
15h15 45' YAKO Attitude	15h15 45' YAKO+ INTÉGRAL		15h15 30' YAKO détente	15h15 30' ABDOS FESSIERS	
PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU		PERMANENCE MUSCU	PERMANENCE MUSCU	
17h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP DEB.	17h30 45' YAKO+ PUMP	
18h15 45' STEP DEB.	18h00 45' YAKO+ Faisane Haudet	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 45' YAKO+ Faisane Haudet	
19h00 45' YAKO+ PUMP	18h45 45' YAKO+ PUMP	18h30 45' STEP DEB.	18h45 45' YAKO+ baila	19h00 30' ABDOS FESSIERS	
19h45 45' YAKO+ baila	19h30 45' AERO	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 30' YAKO détente	
	20h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO Attitude		

Fréquentation à volonté

## LES HORAIRES

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

Mercredi  
De 17h00 à 21h00

Et le Samedi  
De 9h30 à 12h30

**Horaires :**  
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  
Exceptions voir card Bore d'abonnement en ann.

l'Orange  
bleue Mon Coach  
Fitness

# NOS TARIFS ABONNEMENTS

## > L'Offre ENJOY CE : Pack Avantage 110€

- Tarif : 24.90 € par mois
- 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
  - Accès multi clubs
- Mensualités : 3 x 1<sup>ers</sup> mois à 19€90/mois puis 24€90€/ mois pendant 24 mois
- Offre coup de cœur - 50€ sur le Pack = 60€ Le pack avantage

# NOS TARIFS ABONNEMENTS

## > L'Offre FREE CE : Pack Avantage 110€

- Tarif: 27.90 €
- Carte Pulp' By l'Orange Bleue (Des avantages pour toute la famille)
- Accès national aux salles L'Orange Bleue Mon Coach Fitness
  - 30 jours de report
  - Programme de musculation inclus
  - Accès multi clubs
- Mensualités : 27€90/mois pendant 12 mois
- Offre coup de cœur – 50 € sur le pack avantage = 60€ le pack avantage



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](http://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 SMILE6

- Tarifs: 260 €
- Avec accès à volonté à toutes les activités
- Durée de l'engagement: 6 Mois

## > L'Offre SMILE 3

- Tarifs: 160 €
- Avec accès à volonté à toutes les activités
- Durée de l'engagement: 3 Mois



# OÙ SE TROUVE NOTRE CLUB ?

**ADRESSE :**

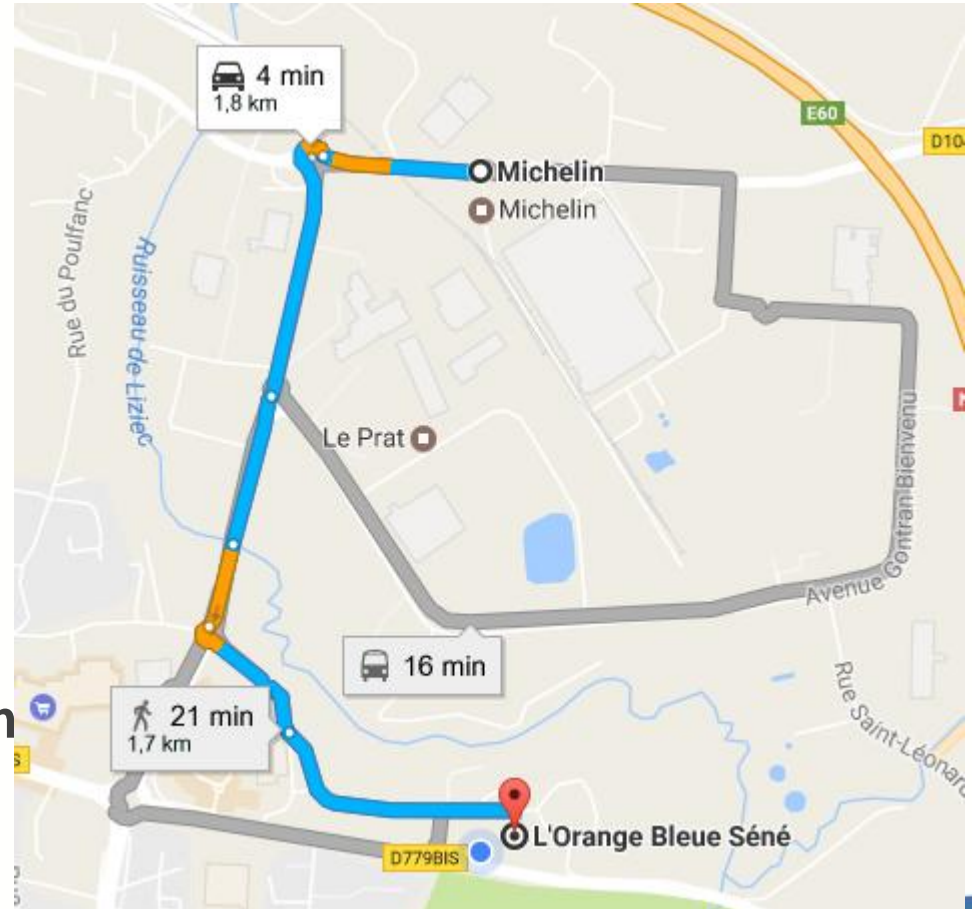
**28 rue d'Alsace**

**TÉLÉPHONE :**

**02.56.63.45.23**

**E-MAIL :**

**lorangebleuesene56@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...**