

L'ORANGE BLEUE MON COACH FITNESS, VOTRE CLUB À VANNES



  [lorangebleue.fr](https://www.lorangebleue.fr)

l'Orange
 **bleue** | mon coach
Fitness
UNIQUE ET N°1

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 **totalelement 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')

STEP

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

AERO

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

**GYM
DOUCE**

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

QUE PROPOSONS NOUS ?

Les cours collectifs Yako[©]

**ABDOS
FESSIERS**

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

**YAKO
baila**

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

**YAKO
COMBAT**

Tonifiez tout votre corps avec du
matériel léger.

**YAKO+
INTÉGRAL**

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

**YAKO
PUMP**

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

**YAKO
Attitude**

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

**YAKO
BIKING**

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

**YAKO
détente**

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

**YAKO
JUMP**

Un cours complet et diversifié alternant
cardio et renforcement.

**YAKO
TRAINING**

Séance d'interval training à haute
intensité composé de travail cardio et de
renforcement.

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP	10h45 30' YAKO détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45' YAKO Attitude	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente		11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 45' YAKO détente	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMP	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO+ PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO JUMP	
18h45 45' STEP	18h45 45' YAKO+ PUMP	18h30 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' AERO	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté

LES HORAIRES

Lundi, Mardi, jeudi et vendredi

De à

Mercredi

De à

Et le Samedi

De à

NOS TARIFS ABONNEMENTS

> L'Offre ENJOY CE :Pack Advantage 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^{ers} 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

Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO+ PUMP	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL
10h30 45' STEP	10h45 30'		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 45'	10h30 30' ABDOS FESSIERS
11h15 30' YAKO détente	YAKO détente		11h00 30' YAKO détente	YAKO Attitude	11h00 30' YAKO détente
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO+ PUMP	12h30 45' YAKO+ PUMP	
15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' STEP		15h00 30' GYM DOUCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	
15h30 45' YAKO Attitude	15h45 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' YAKO détente	15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	
17h30 45' YAKO TRAINING	17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO JUMp	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO+ PUMP	
18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO+ JUMp	
18h45 45' STEP	18h45 45' YAKO+ PUMP	18h30 45' STEP	18h45 45' AERO	18h45 30' ABDOS FESSIERS	
19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h30 45' AERO	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h15 30' YAKO détente	
20h00 30' YAKO détente	20h15 30' ABDOS FESSIERS	19h45 45' YAKO Attitude	20h00 45' YAKO TRAINING		

Fréquentation à volonté

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

OÙ SE TROUVE NOTRE CLUB ?

ADRESSE : 16 allée de Kerlann – 56000 VANNES

TÉLÉPHONE : 02 97 46 45 84

E-MAIL :



lorangebleue.fr

1 SÉANCE OFFERTE*

TOUTES ACTIVITÉS EN ILLIMITÉ



l'Orange | mon coach
bleue | **Fitness**
UNIQUE ET N°1

*Hors libre-accès. Voir conditions en club. Valable jusqu'au 30/06/2019

À TRÈS BIENTÔT !

**TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ORANGE BLEUE
MON COACH FITNESS VOUS REMERCIE
ET VOUS ATTEND AVEC IMPATIENCE**

  [lorangebleue.fr](https://www.lorangebleue.fr)

l'Orange | mon coach
bleue | **Fitness**
UNIQUE ET N°1

