

L'ORANGE BLEUE MON COACH FITNESS VOTRE CLUB À LIMOGES



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

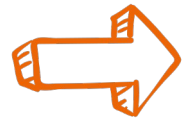
Motivent, écoutent, renseignent et aident à atteindre les objectifs.

Du sport à volonté

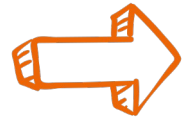
Des cours collectifs en illimité et un espace cardio/muscu en accès libre.

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 !

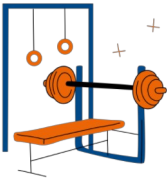
QUE PROPOSONS-NOUS ?

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 35 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 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 535
CALORIES BRULÉES /H
Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes.



JUSQU'À 600
CALORIES BRULÉES /H
Sculptez votre corps en brûlant un max de calories.



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



JUSQU'À 800
CALORIES BRULÉES /H
Courez, sautez, boostez votre cœur.



JUSQU'À 800
CALORIES BRULÉES /H
8 parcours pour une sortie vélo intense.



JUSQU'À 900
CALORIES BRULÉES /H
Vivez un entraînement intense.

Cours collectifs traditionnels :

STEP

Step

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

GYM DOUCE

Gym douce

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

ABDOS FESSIERS

Abdos fessiers

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

PLANNING LIMOGES NORD

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 30' yako intégral	LIBRE ACCÈS	10h00 30' GYM DOUCE	10h00 45' yako pump	COACHING CARDIO MUSCU
10h30 45' yako attitude	10h30 30' yako détente		10h30 30' ABDOS FESSIERS	10h45 30' yako détente	10h30 45' yako cross training
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	11h15 30' yako détente
12h30 45' yako pump	12h30 30' yako biking		12h30 45' yako cross training	12h30 30' yako attitude	LIBRE ACCÈS
LIBRE ACCÈS	15h00 30' yako intégral		15h00 30' ABDOS FESSIERS	LIBRE ACCÈS	
	15h30 30' ABDOS FESSIERS		15h30 30' yako détente		
17h30 30' ABDOS FESSIERS	17h30 45' yako training		17h30 30' yako intégral	17h30 30' ABDOS FESSIERS	
18h00 45' yako cross training	18h15 45' STEP débutant	18h00 45' yako pump	18h00 30' yako combat	18h00 45' yako biking	
18h45 45' yako biking	19h00 30' yako combat	18h45 30' yako jump	18h30 45' yako biking	18h45 45' yako training	
19h30 30' yako détente	19h30 30' yako attitude	19h15 45' STEP intermédiaire	19h15 30' ABDOS FESSIERS	19h30 30' yako attitude	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	19h45 30' yako détente	COACHING CARDIO MUSCU	

LES HORAIRES

6H/23H 7j/7

NOS TARIFS : Région Province

GRILLE TARIFAIRE PROVINCE

Durée (en mois)	Pack adhérent*	Tarif mensuel ^{*(2)*(3)}	Montant total (TTC)	Accès libre (mensuel) ^{*(4)*(7)}	Bilan (mensuel) ^{*(4)}	YAKO 360 (mensuel) ^{*(4)*(7)}
FLEX ^{*(4)}	60€	39,90€	//	5€	5€	5€
FLEX ^{*(4)} Étudiant / CE ^{*(6)}	20€	39,90€	//	5€	5€	5€
FREE 12 ^{*(5)} (12 mois)	60€	34,90€	478,80€	5€	5€	5€
FREE 12 ^{*(5)} Étudiant / CE ^{*(6)}	20€	29,90€	378,80€	5€	5€	5€
ENJOY 25 ^{*(5)} (25 mois)	60€	1 mois à 19,90€ puis 29,90€	797,50€	5€	5€	5€
ENJOY 25 ^{*(5)} Étudiant / CE ^{*(6)}	20€	1 mois à 19,90€ puis 26,90€	685,50€	5€	5€	5€
PLAY 1 séance	//	//	10€	//	//	//
PLAY 10 séances	//	//	79€	//	//	//

* La souscription au Pack adhérent est obligatoire. Il comprend jusqu'à 12 semaines de report, l'accès multiclubs, la carte Pulp[®], les programmes personnalisés et l'application mobile.

^{*(2)} Hors option accès libre 5€/ mois pour les clubs bénéficiant du service.

^{*(3)} Hors option Yako 360 5€/ mois pour les clubs bénéficiant du service.

^{*(4)} Abonnement sans engagement.

^{*(5)} Offre Family : pour la souscription de 2 abonnements (FREE 12, ENJOY 25) par 2 membres de la même famille, un Pack adhérent offert.

^{*(6)} Réduction pour les étudiants et CE sur présentation d'un justificatif.

^{*(7)} Option disponible dans les clubs bénéficiant du service.

PROGRAMME
PULP'

By l'Orange
bleue
TOUTES LES FORMES DE LA FORME



TON ABONNEMENT REMBOURSÉ

grâce aux milliers de réductions Pulp'*

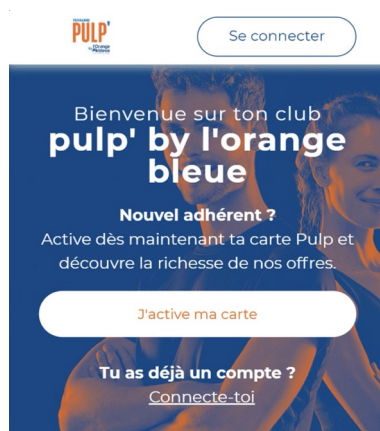


* Les adhérents ont la possibilité d'accéder aux remises et réductions proposées par le service Pulp' (pulp.lorangebleue.fr). L'ensemble des remises et promotions proposées par le service Pulp' peuvent être équivalentes au montant de l'abonnement mensuel facturé auprès de l'adhérent.

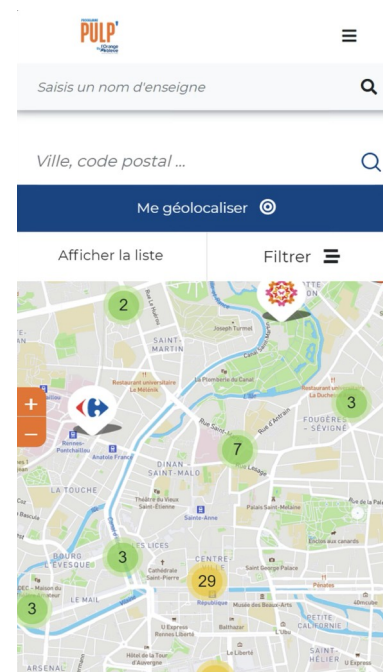
PULP'

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 : **1 RUE FREDERIC BASTIAT**
87280 LIMOGES

Téléphone : **06 77 84 05 62**

E-mail : **lorangebleue.limogesnord@gmail.com**



À TRÈS BIENTÔT !

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



@lorangebleuelimogesnord



L'orange Bleue Limoges Nord

