

N° :

Nom :

Prénom :

Jour :

Date :

Heure :

Activités :

1 séance découverte OFFERTE !



Encadrement par 800 coaches diplômés d'État



50 cours collectifs par semaine



Programmes personnalisés et suivi



Report des temps d'absence**



Cardio, muscu, fitness, Yako en illimité & sauna***



+ 300 clubs
300 000 adhérents

Plus d'informations sur lorangebleue.fr

A PARTIR DE
19,90€
/ MOIS*

TOUTES ACTIVITÉS À VOLONTÉ

*19,90€ par mois pdt 3 mois pour une durée d'engagement de 27 mois (3 mois à 19,90€/mois, puis 26,90€/mois pdt 24 mois). Hors souscription pack avantages. Conditions de l'offre dans les clubs participants. Liste des clubs participants sur le site.
** Voir conditions en club.
*** Ne pas jeter sur la voie publique / Documentation non contractuelle.

Mes clubs sur Leclerc St-Brice



Adresse :
ZAC de la Croix Maurencienne
(Parking du Leclerc)
51370 Saint-Brice-Courcelles
Tél. 03 26 35 24 47

Horaires d'ouverture :

Du Lundi au jeudi
de 09h30 à 21h00
Vendredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 18h00

Découvrez aussi notre concept dédié à la self-défense, au sport de combat et à la préparation physique :



Mon Coach
Défense
Cross-fight

(à côté de L'Orange Bleue Saint-Brice)

Mon club sur Reims Farman



Adresse :
Zone Farman
11 rue Robert Fulton
51100 REIMS
Tél. 03 26 85 01 88

Horaires d'ouverture :

Lundi, mardi, jeudi
et vendredi
de 09h30 à 21h00
Mercredi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre accès 7j/7 de 6h à 23h
en option - voir conditions en club

Mon club sur Tinquieux



Adresse :
Zone du Moulin des Écailles
16 rue Nicolas Appert
51430 TINQUEUX
Tél. 03 26 02 07 22

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Mercredi
et Vendredi
de 09h30 à 21h00
Jeudi
de 17h00 à 21h00
Samedi
de 09h30 à 12h30

Libre accès 7j/7 de 6h à 23h
en option - voir conditions en club



VOS 3 CLUBS
À REIMS

lorangebleue.fr



Toutes vos activités en illimité

Libre accès 7j/7 de 6h à 23h
en option - voir conditions en club

Libre accès 7j/7 de 6h à 23h
en option - voir conditions en club

Leclerc St-Brice

Reims Farman

Tinqueux

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 30' YAKO BALL	10h00 45' STEP		10h00 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS
10h30 30' YAKO BALL	10h30 45' YAKO Attitude	10h30 15' ABDOS FLASH			10h30 30' YAKO JUMP
12h30 45' YAKO baïla	12h30 45' YAKO COMBAT ABDOS FLASH	12h30 45' STEP	12h30 45' YAKO BALL		11h00 15' YAKO détente
15h00 30' YAKO BALL	15h00 45' YAKO CROSS TRAINING	15h00 15' ABDOS FLASH	15h00 45' YAKO PUMP		
15h30 30' YAKO détente	15h45 15' ABDOS FLASH	15h15 45' YAKO Attitude			
17h30 45' YAKO CROSS TRAINING	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' AERO	17h30 30' YAKO+ INTÉGRAL	17h30 45' STEP	
18h15 15' ABDOS FLASH	18h15 30' YAKO JUMP	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 45' YAKO COMBAT	18h15 30' YAKO BALL	
18h30 30' YAKO baïla	18h45 30' ABDOS FESSIERS	19h00 45' YAKO COMBAT	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO DANCE	
19h00 45' YAKO PUMP	19h15 45' YAKO DANCE	19h45 45' YAKO CROSS TRAINING	19h15 30' YAKO JUMP	19h15 30' ABDOS FESSIERS	
19h45 45' STEP	20h00 30' YAKO détente		19h45 45' YAKO Attitude	19h45 45' YAKO CROSS TRAINING	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 45' YAKO PUMP	10h00 45' YAKO TRAINING		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO Attitude	10h00 45' YAKO PUMP
12h30 45' YAKO TRAINING	12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' STEP	
15h00 30' YAKO CROSS TRAINING			15h00 30' YAKO BALL	15h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
15h30 30' YAKO+ INTÉGRAL			15h30 15' ABDOS FLASH	15h30 30' YAKO détente	
17h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h30 30' YAKO CROSS TRAINING	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 30' YAKO BALL	17h30 30' YAKO JUMP	
18h00 45' YAKO COMBAT	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	18h15 30' YAKO JUMP	18h00 45' STEP	18h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	
18h45 45' YAKO PUMP	18h30 45' STEP	18h45 30' ABDOS FESSIERS	18h45 30' YAKO COMBAT	18h30 45' YAKO baïla	
19h30 15' ABDOS FLASH	19h15 15' ABDOS FLASH	19h15 45' YAKO baïla	19h15 15' ABDOS FLASH	19h15 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
19h45 45' YAKO Attitude	19h30 45' YAKO TRAINING	20h00 30' YAKO CROSS TRAINING	19h30 45' YAKO PUMP		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 30' ABDOS FESSIERS	10h00 45' YAKO PUMP	10h00 30' YAKO BALL		10h00 30' YAKO+ INTÉGRAL	10h00 45' YAKO BIKING
10h30 45' STEP	10h45 30' YAKO détente	10h30 30' ABDOS FESSIERS		10h30 45' YAKO Attitude	10h45 45' YAKO PUMP
12h30 45' YAKO BIKING	12h30 45' YAKO PUMP	12h30 45' YAKO ABDOS FLASH		12h30 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
15h00 30' YAKO DANCE	15h00 30' ABDOS FESSIERS	15h00 45' YAKO PUMP		15h00 45' YAKO CROSS TRAINING	
15h30 30' YAKO BALL	15h30 30' YAKO CROSS TRAINING				
17h30 45' YAKO PUMP	17h30 15' ABDOS FLASH	17h30 45' STEP	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO BIKING	
18h15 45' AERO	17h45 45' YAKO COMBAT	18h15 30' ABDOS FESSIERS	18h15 30' YAKO COMBAT	18h15 45' YAKO PUMP	
19h00 30' ABDOS FESSIERS	18h30 30' YAKO BALL	18h45 45' YAKO BIKING	18h45 15' ABDOS FLASH	19h00 15' ABDOS FLASH	
19h30 45' YAKO BIKING	19h00 30' YAKO JUMP	19h30 45' YAKO baïla sem. paire	19h30 45' YAKO CROSS TRAINING sem. imp.	19h00 45' STEP	19h15 30' YAKO CROSS TRAINING
	19h30 45' YAKO PUMP			19h45 30' YAKO+ INTÉGRAL	19h45 30' YAKO détente

Fréquentation à volonté

Fréquentation à volonté

Fréquentation à volonté

<p>Abdos fessiers</p> <p>Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.</p> 	<p>Gym douce</p> <p>Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.</p> 	<p>Step</p> <p>Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.</p> 	<p>Aéro</p> <p>Chorégraphie sur un rythme endiablé, dévouement garanti!</p> 
<p>Cardio-training</p> <p>Vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course...</p>	<p>Musculation</p> <p>Machines à cuisses, à abdos, machines pour le dos...</p>	<p>Détente</p> <p>Sauna</p>	

Programmes personnalisés

- Récupération post-natale
- Préparation sportive
- Gym pour séniors
- Musculation
- Cardio-training
- Affinement

Coachs diplômés d'Etat

Règlements par chèques, carte bancaire, espèces ou prélèvements. Chèques vacances acceptés.

Cours collectifs

Pratiques individuelles