

BIENVENUE CHEZ BODYRISE

BodyRise, c'est plus qu'une salle de sport.
C'est un lieu pensé pour celles et ceux qui veulent
s'entraîner dans une ambiance conviviale, à taille
humaine, sans jugement.

Ici, chaque séance est pensée pour toi :

- ✓ coaching individuel
- ✓ cours en petit groupe
- ✓ open gym
- ✓ accompagnement sur mesure

Pas de pression inutile, juste un espace motivant,
de vrais échanges et des résultats concrets.

BODYRISE

**TON ESPACE
À TAILLE HUMAINE
POUR RETROUVER
CONFIANCE
ET PLAISIR
DANS LE SPORT.**



LE SPORT À TA PORTÉE

BodyRise
Impasse de la Maladaire 1
1680 Romont
079 306 28 13
info@bodyrise.ch



www.bodyrise.ch



[bodyrise.ch](https://www.instagram.com/bodyrise.ch)



facebook.com/bodyrise

INSCRIPTION

www.bodyrise.ch/inscription



Réductions applicables :

Étudiants / Apprentis / AVS / AI : 10 % (sur prés. d'un justificatif)

Couples : 5 % (si inscription simultanée)

3+ personnes du même foyer : 10 % (si inscription simultanée)

**OUVERTURE
LE 1^{er} NOVEMBRE
2025**

BODYRISE

**LE SPORT
À TA PORTÉE**



CHOISIS LE FORMAT QUI TE FAIT AVANCER

COACHING INDIVIDUEL

- ✓ En face à face, pour un accompagnement humain et motivant dans ta salle intimiste et conviviale à Romont
- ✓ Programme sur-mesure, conçu autour de ton objectif (perte de poids, prise de masse, remise en forme, etc.)
- ✓ Séance d'environ 1 heure
- ✓ Suivi, correction et ajustement en temps réel pour progresser efficacement
- ✓ Tu avances, je veille à ce que tu ne lâches pas

1 séance CHF 120.-

5 séances CHF 550.- (CHF 110.-/séance)

10 séances CHF 900.- (CHF 90.-/séance)

COURS EN PETIT GROUPE

- ✓ Un format plus fun, sans pression
- ✓ Des exercices adaptables à ton niveau
- ✓ Un coach qui corrige, motive et adapte en direct
- ✓ Une dynamique de groupe bienveillante
- ✓ Max 4 personnes
- ✓ 1 cours d'essai gratuit

10 cours CHF 190.- (CHF 19.-/cours)

20 cours CHF 360.- (CHF 18.-/cours)

30 cours CHF 510.- (CHF 17.-/cours)

Validité : 12 mois

Planning des cours disponible sur le site www.bodyrise.ch

OPEN GYM

- ✓ Accès libre 7/7 de 06h00 à 22h00
- ✓ Salle intimiste et conviviale, loin des grands fitness impersonnels
- ✓ Matériel adapté à la musculation, au renfo et au cardio
- ✓ Accès sécurisé par code personnel
- ✓ Max 4 personnes en même temps
- ✓ 1 cours en petit groupe inclus chaque semaine

1 mois CHF 200.-

4 mois CHF 185.-/mois

8 mois CHF 170.-/mois

12 mois CHF 155.-/mois

Attention : L'accès est suspendu pendant les cours de groupe
(voir le planning des cours sur le site www.bodyrise.ch)

WWW.BODYRISE.CH/INSCRIPTION



COACHING À DISTANCE

- ✓ Programme personnalisé selon ton objectif et ton matériel
- ✓ Un nouveau plan chaque mois, pour progresser sans lassitude ni stagnation
- ✓ Point de situation hebdomadaire
- ✓ Suivi illimité via WhatsApp, je reste dispo pour répondre à tes questions et te garder motivé

1 mois CHF 200.-

4 mois CHF 185.-/mois

8 mois CHF 170.-/mois

12 mois CHF 155.-/mois

COACHING HYBRIDE

- ✓ 1 séance en face à face par semaine chez BodyRise à Romont
- ✓ 2 séances autonomes avec programme détaillé et adapté
- ✓ Suivi régulier via WhatsApp pour répondre à tes questions et ajuster ton plan
- ✓ Ajustements en temps réel selon tes progrès et tes sensations
- ✓ Possibilité d'adapter les séances à ton emploi du temps

4 mois CHF 525.-/mois

8 mois CHF 500.-/mois

12 mois CHF 475.-/mois