

**BODYRISE**

## 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.

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



# BODYRISE

LE SPORT À TA PORTÉE

BodyRise  
Impasse de la Maladaire 1  
1680 Romont  
079 306 28 13  
[info@bodyrise.ch](mailto:info@bodyrise.ch)

[www.bodyrise.ch](http://www.bodyrise.ch)  
 [bodyrise.ch](http://bodyrise.ch)  
 [facebook.com/bodyrise](http://facebook.com/bodyrise)

### INSCRIPTION

[www.bodyrise.ch/inscription](http://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)

**BODYRISE**

LE SPORT  
À TA PORTÉE

1680 ROMONT



# CHOISIS LE FORMAT QUI TE FAIT AVANCER

[WWW.BODYRISE.CH/INSCRIPTION](http://WWW.BODYRISE.CH/INSCRIPTION)

## 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.-
10 séances .....	CHF 900.- (CHF 90.-/séance)
20 séances .....	CHF 1600.- (CHF 80.-/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](http://www.bodyrise.ch)

## OPEN GYM

Profite d'un espace intimiste et convivial, accessible 7/7 de 06h à 22h, avec du matériel adapté à la musculation, au renfo et au cardio et un accès sécurisé par code personnel. Maximum 4 personnes à la fois, pour t'entraîner en toute tranquillité.

## ABONNEMENT MENSUEL

- ✓ 1 cours en petit groupe inclus chaque semaine
- ✓ OU 1 coaching individuel inclus tous les 3 mois

1 mois .....	CHF 200.-
4 mois .....	CHF 185.-/mois
8 mois .....	CHF 170.-/mois
12 mois .....	CHF 155.-/mois

## PACKS À LA SÉANCE

10 entrées .....	CHF 190.- (CHF 19.-/entrée)
20 entrées .....	CHF 360.- (CHF 18.-/entrée)
30 entrées .....	CHF 510.- (CHF 17.-/entrée)

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



## 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