



My Brilliant Place

BODY & SOUL



MONTBRILLANT
RUE DES GARES 11
1201 GENEVE

078 668 21 00
paloma@palomagym.ch
www.mybrilliantplace.ch

📍 Paloma Gym
📧 paloma.gym

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7:00 - 7:45 Stretching				
	8:00 - 8:30 Méditation		7:30 - 8:30 Yoga du matin	8:00 - 8:30 Méditation
10:30 - 11:15 Gym périnée	10:00 - 11:00 Gym Posturale seniors		10:00 - 11:15 Yoga seniors	10:00 - 11:00 Nutrition (groupe) 10:30 - 11:15 Gym poussette
12:15 - 13:15 Pilates matwork	12:30 - 13:15 Bodyshape	12:15 - 13:15 Yoga abdos	12:15 - 13:15 Pilates matwork	12:30 - 13:30 Yoga fun flow
13:30 - 14:15 Exercices respiratoires				
		15:00 - 16:00 Yoga kids		
	17:30 - 18:15 Gym Réflexes Familles			
18:15 - 19:15 Pilates matwork	18:15 - 19:15 Bootcamp	18:15 - 19:15 Pilates matwork	18:30 - 19:30 Hatha Yoga	
19:30 - 20:15 Power Pilates	19:30 - 20:15 Méditation	19:30 - 20:15 Stretching		

Paloma Dalia Odile Yves

WEEK-END

Micro et macro nutrition, Constellations familiales et systémiques, Mouvement RMT, Bioneuroémotion, Massage sportif, ...
Venez découvrir nos différents ateliers et consultations thérapeutiques du weekend sur notre site internet.

TARIFS 2020

Cours collectifs: 720.- les 40 cours / 200.- les 10 cours / 25.- à l'unité
Personal training / Stretch lab : 120.- à l'unité / 1000.- les 10 cours (bilan offert)
Consultations : 120.- à l'unité
Plus de tarifs sur notre site internet (tarifs réduits, entreprises, VIP)