

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

COACH CATH

Afin de pouvoir établir le meilleur programme possible, merci de répondre à ces questions concernant ta santé, tes objectifs et ton style de vie, ...

Nom

Prénom

Adresse

Localité

N° de téléphone

E-mail

Date de naissance

Profession

Taille (m)

Poids (kg)

Profil instagram

SANTÉ

Êtes-vous sous traitement médical ?

Non

Si oui, lesquels ?

Avez-vous des problèmes de pression ?

Non

Oui

Souffrez-vous de problèmes cardiaques ?

Non

Oui

Souffrez-vous de problèmes articulaires ou musculaires ?

Non

Si oui, où ?

Souffrez-vous de problèmes suite à un accident, une opération ou une blessure quelconque ?

Non

Si oui, où ?

Catherine Andrey

Programmes d'entraînement et diététique 100% personnalisé

cath.coaching.pro@gmail.com

Instagram : @coachcath_

Avez-vous des problèmes respiratoires ?

- Non Oui

Avez-vous des faiblesses ou des problèmes de l'appareil locomoteur ?

- Non Oui

Avez-vous des allergies alimentaires ?

- Non Si oui, lesquels ?

OBJECTIF

Quels sont tes objectifs ?

.....
.....
.....
.....

Combien de fois par semaine penses-tu t'entraîner ?

- 1 x 2 x 3 x 4 x 5 x 6 x

SITUATION PROFESSIONNELLE

Décris une semaine de travail « type » (horaires, travail sédentaire ou actif, travail de nuit, et horaire de restauration, etc) :

.....
.....
.....
.....

ALIMENTATION

Que manges-tu sur une journée type ? (Essaie d'être le plus précis possible au niveau des quantités et produits du commerce utilisé, combien d'écart tu t'autorise, ...)

Déjeuner

Collation

Diner

Collation

Souper

Hydratation

Complément

SOMMEIL

Nombre d'heure de sommeil en générale :

.....

.....

.....

.....

STRESSE

Te sens-tu stressé au travail ou à la maison ?

.....

.....

PHOTOS

Merci de bien vouloir te prendre en photo en position anatomique de référence (face/dos/profil) ainsi que tes mensurations (tour de cuisses, hanches, taille, épaule, bras)

Si tu l'accepte, ces photos pourront être publiées sur les réseaux sociaux, faisant l'objet d'un AVANT/APRES.

As-tu des remarques ou des souhaits ?

.....
.....
.....

CHOIX DE LA FORMULE DE COACHING

- 1 mois de programme nutritionnel avec suivi à 80.-
- 3 mois de programme sportif online avec suivi à 240.-
- 3 mois de programme sportif online et nutritionnel avec suivi à 380.-
- 6 mois de programme sportif online avec suivi à 460.-
- 6 mois de programme sportif online et nutritionnel avec suivi à 660.-
- 12 mois de programme sportif online avec suivi à 920.-
- 12 mois de programme sportif online et nutritionnel avec suivi à 1240.-
- 1 séance de coaching en salle ou à l'extérieure 100.-
- 11 séances de coaching en salle ou à l'extérieure 1000.-

Date Signature

BIENVENUE À TOI !