



Consultant sportif forme et bien être
Éducateur sportif Diplômé d'état HACUMESE

Vente de programmes d'entraînement, compléments alimentaire,
vêtements et accessoires pour sportifs.
Organisation de manifestations sportives.
<https://www.lgfitnessconsulting>

28 rue Jean Moulin 21150 POUILLENAY

Tel. 06.33.76.39.28 E-mail : lg.fitnessconsulting@gmail.com
LG FITNESS CONSULTING SIRET N° 978 733 228 rcs Dijon

**REMISE EN FORME – PERTE DE POIDS – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – PREPARATION PHYSIQUE –
PREPARATION CONCOURS ARMEE GENDARMERIE SAPEURS POMPIERS...**

DOSSIER POUR BILAN PREPARATOIRE .

(révision au 01/04/2023)

Pour une étude complète et personnalisée, veuillez compléter ce dossier et à remettre en main propre lors d'un premier rendez vous.

Le 1er coaching vous sera offert pour une évaluation de vos capacités physiques.

Coaching en salle (**Centre Sportif l'Arène à Venarey Les Laumes** ou **Cross Training Nation à Semur en Auxois**). Possible à domicile

Grille tarifaire :

Règlement : Espèces, chèque, carte bancaire, virement, PayPal

BILAN PREPARATOIRE + 1 SEANCE OFFERTE (**obligatoire pour mise en place dossier et suivi**)

60,00 EUROS TTC

TARIF UNIQUE PROGRAMME COACHING PERSONNALISE 45 A 60MN

35,00 EUROS TTC

NOUVEAU FORFAIT 5 SEANCES + 1 TEE-SHIRT OFFERT au 1er forfait acheté

100,00 EUROS TTC

Vous bloquez 5 dates et horaires dispo, vous réglez votre forfait (cb, chèques, espèces), vous choisissez un textile au choix dans la boutique LGFC chez Cross Training Nation, 13 avenue du Général Mazillé 21140 SEMUR EN AUXOIS

La séance dure environ 45mn à 90 mn et doit être payée en début de séance.

Le suivi permanent par mail est gratuit.

Pensez à me remettre un certificat médical en début de programme.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom prénom.

Adresse complète.

Numéro portable

Adresse mail

Date de naissance

Profession.

Horaires : de journée 3X8 2X8 Nuit autres
entourez votre type de poste

Vos sports pratiqués ou antécédents.

Nombre de séances par semaine et durée des séances.

Nom de votre club sportif.

Votre Poids de corps actuel.

Votre taille.

Les aliments que vous détestez ?

Les aliments que vous adorez ?

Vos différentes boissons sur une journée en semaine ?

Vos différentes boissons le week end ?

A quel moment de la journée pratiquez vous votre activité physique ?

Quels sont vos jours d'entraînements ?

Durée de vos entraînements.

Consommez vous des compléments alimentaires ?

Décrivez moi en quelques lignes, votre parcours sportif ainsi que vos objectifs :

Quel est votre alimentation actuellement ?

Réveil	Heures :
Petit déjeuner	Heures : Détail du petit déjeuner :
Collation dans la matinée:	Heure : Détail de la collation :
Déjeuner	Heures : Détail du déjeuner :
Collation	Heure : Détail de la collation :
Dîner	Heure du Dîner : Détail du dîner :
Collation avant coucher	Heure : Détail de la collation :

Choix du mode de coaching :

En salle

A domicile

En extérieur

Entourez le choix

FICHE PRISE DE MENSURATIONS .

Joindre une photo en maillot de bain de plein pieds (face – profil – dos)

Photos et prise des mensurations une fois par mois.

Tour de mollets – Tour de cuisses – Tour de hanches – Tour de taille – Tour de poitrine – Tour d'épaules – Tour de bras – Tour de cou.

Date :

Poids actuel:

Tour de mollets

Tour de cuisses

Tour de hanches

Tour de taille

Tour de poitrine

Tour d'épaules

Tour de bras

Tour de cou

PROGRAMME (ne pas remplir, sera élaboré par LG Fitness Consulting)

SEANCE 1

SEANCE 2

SEANCE3