

FORMULAIRE DE RENSEIGNEMENTS

**FOURNIR 3 PHOTOS
FACE / DOS / PROFIL**

EN POSITION BRAS LE LONG DU CORPS COMME SUR LE MANNEQUIN EN BAS DE PAGE

NOM :

PRENOM :

AGE :

TAILLE :

CM

POIDS :

KG

HABITUDES ALIMENTAIRES :

PETIT DEJEUNER	
COLLATION 1	
REPAS MIDI	
COLLATION 2	
REPAS SOIR	
COLLATION 3	

VOTRE OBJECTIF :

NOMBRE DE SEANCES POSSIBLE PAR SEMAINE :

JOURS ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT :

DOULEURS PARTICULIERES / ALLERGIES :

AUTRES :

MESURES (EN CM) TOUR DE FESSES UNIQUEMENT POUR LES FEMMES

A	B	C	D	E	F	G
TOUR D'ÉPAULES	TOUR DE POITRINE	TOUR DE BRAS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE CUISSE	TOUR DE MOLLET	TOUR DE FESSES

DANS LA MÊME POSITION LES MENSURATIONS SONT PRISES AUX ENDROITS LES PLUS GROS DES ZONES INDICUÉES

NUTRITION MUSCULATION RECETTES MOTIVATION CONNAISSANCES PERTE DE POIDS

