

Faisons connaissance

Bonjour, ici l'équipe CrossFit Samarobriva, enchantés ! 😊

Plus vos réponses seront précises ci-dessous et plus nous pourrons l'être dans l'élaboration de votre accompagnement. 😊

Merci de ne pas banaliser cette étape très importante dans l'atteinte de vos objectifs !

Nous avons à cœur de connaître nos membres pour les prendre correctement en charge.

A VOIR ABSOLUMENT

Comment bien choisir sa salle de sport ?



Avez-vous vu la vidéo ci-dessus entièrement? (il est impératif de le faire avant notre RDV) *

OUI

Non

Prénom et NOM *

Julien Freitas

e-mail *

Julien.freitas@outlook.fr

n° Portable *

0622728957

Date de naissance *

JJ MM YYYY

13 / 10 / 1993

Votre emploi est-il ? *

Physique

Sédentaire

Autre : 50/50

Habitez-vous ou travaillez-vous à proximité du club ? *

- Oui
- Non

Comment nous avez-vous connu ? *

- Bouche-à-oreille
- Parrainage
- Flyer
- Urnes / Jeux
- Site internet
- email
- Facebook
- Autre :

Avez-vous déjà fréquenté un club de remise en forme? *

- Oui
- Non

Si oui, comment s'est passé l'expérience dans ce Club ?

Ça ce passait bien car j'avais déjà quelque base en terme de musculation pure.



1) MES BESOINS / MES ENVIES

Avez-vous des problèmes de santé particuliers ? *

Non

Comment est votre condition physique ? *

- Très mauvaise
- Mauvaise
- Moyenne
- Excellente

Cette condition physique vous convient-elle ? *

- Oui
- Non

Depuis combien de temps êtes-vous dans cette situation ? *

Je ne saurais pas dire

Comment vous entraînez-vous actuellement ? *

Chez moi au poids de corps avec haltères et chaise romaine, + parfois quelques entraînement freeletics depuis peu

Où vous entraînez-vous ? *

Chez moi



Quels sont vos objectifs ? (plusieurs réponses possibles) *

- Perdre de la masse grasse
- Me tonifier / Me raffermir / Me sculpter
- Prendre du muscle
- Gérer ou diminuer mon stress
- Soulager mon dos
- Augmenter mon énergie
- Me sentir mieux dans mon corps
- Améliorer ma condition physique
- Améliorer ma confiance en moi
- Autre :

Parmi ces résultats recherchés quelle est votre priorité n°1 ? *

Prendre du muscle et augmenter mon énergie 😊

Depuis combien de temps y pensez-vous ? *

Au moins 2 ans

De quoi avez-vous besoin pour atteindre les résultats que vous souhaitez ? (plusieurs réponses possibles) *

- De motivation
- D'accompagnement
- De temps
- D'un Coach
- De passer à l'action
- Autre : M'aider à me dégoûter de la cigarette

Qu'est-ce que cela vous apportera d'atteindre les résultats que vous souhaitez ? *

De me prouver à moi même que je suis capable d'atteindre des objectifs et me dépasser.

Que devez-vous faire maintenant pour atteindre vos objectifs ? *

Allez me dépasser au Crossfit Samarobriva ?

Quel est l'obstacle majeur qui vous empêche d'atteindre votre objectif ? *

J'ai toujours l'impression que la manière dont je m'entraîne n'est toujours pas la meilleure des manières et la plus qualitative du coup je me dis que je perds mon temps.

A combien estimez-vous votre niveau de motivation pour démarrer notre méthode de coaching ? *

bas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 haut

Si vous n'obtenez pas les résultats que vous souhaitez, quelles seront les conséquences ? *

Peut être qu'il faudra que je me donne plus à fond ? Ou alors que je change de méthode.

Comment est votre plan alimentaire actuellement ? *

- Mauvais
- Moyen
- Excellent

A quoi le ressentez-vous ? *

Prise de poids

Mauvaise récupération

Mal de dos

Stress

Manque d'énergie

Sommeil

Perte de poids

Irritabilité

Frustration

Autre :

Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ? *

Me bouger et avoir des objectifs

De quelles mauvaises habitudes devez-vous vous débarrasser ? *

Fumer et arrêter de me dire que s'que je fais en terme de sport est toujours nul car ça me décourage et je finis par arrêter.

Savez-vous que nous avons accompagné + de 2000 personnes à ce jour ? *

OUI

NON

2) MES DISPONIBILITES

Combien de fois êtes-vous sûr(e) de venir au club ? *

4

Combien d'opportunités avez-vous dans votre emploi du temps ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Après-midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Soir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) MES MOTIVATIONS

Qu'est-ce qui vous motive à vous inscrire dans un club de remise en forme ? *

Être accompagné, avoir de bon conseils, pouvoir posé des questions, avoir une méthode efficace pour atteindre mes objectifs

Qui vous encourage dans cette démarche ? *

Moi même

Quelle est la prochaine étape pour vous ? *

M'inscrire et commencer

Qu'avez-vous besoin de savoir pour être sûr(e) que nous pouvons vous aider ? *

Que d'autres on pu avoir de bon résultat en pratiquant le crossfit (résultat qui correspondent à mes objectifs)

Êtes-vous convaincu(e) que notre approche peut fonctionner pour vous ? *

Je le pense oui

Avez-vous besoin de l'avis de votre conjoint(e)/entourage pour vous prendre en main ? *

OUI (dans ce cas soyez certain(e) d'en avoir discuté ensemble)

NON

Autre :

Quand souhaitez-vous démarrer ? *

Demain

Semaine prochaine

Autre :

L'équipe CrossFit Samarobriva



Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms