

Formulaire d'inscription Gym GYO

Merci de remplir ce formulaire afin de nous aider à mieux vous connaître et à vous offrir un accompagnement adapté à vos besoins.

1. Informations personnelles

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse complète : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Personne en cas d'urgence : _____ Téléphone : _____

2. Objectifs

- ☐ Perdre du poids
- ☐ Prendre de la masse musculaire
- ☐ Améliorer ma condition physique
- ☐ Développer ma force
- ☐ Améliorer mon endurance
- ☐ Réadaptation / retour à l'entraînement
- ☐ Réduire le stress
- ☐ Autre : _____

3. Habitudes de vie

Nombre de jours d'activité physique par semaine : _____

Profession : _____

Heures de sommeil par nuit : _____

Niveau de stress (1 à 10) : _____

Consommation d'eau quotidienne : _____

☐ Je fume ☐ Je ne fume pas

4. Questionnaire santé de base

- ☐ Mon médecin m'a déjà déconseillé l'activité physique.
- ☐ J'ai des douleurs à la poitrine à l'effort.
- ☐ Je prends des médicaments pour le cœur ou la tension.
- ☐ J'ai une limitation physique importante.

5. Consentements

- ☐ J'autorise Gym GYO à communiquer avec moi concernant mon abonnement.
- ☐ J'accepte la Politique de confidentialité (Loi 25).
- ☐ J'ai complété le questionnaire officiel Q-AAP / PAR-Q+.
- ☐ Je reconnais avoir pris connaissance des règlements du gym et du code du membre.
- ☐ J'ai signé la feuille de Décharge de responsabilité.
- ☐ J'ai signé la feuille de Reconnaissance et acceptation des risques.

6. Signatures

Je confirme que les renseignements fournis sont exacts et que je m'engage à respecter les politiques et règlements du Gym GYO.

Nom du membre : _____

Signature : _____

Nom du représentant Gym GYO : _____

Signature du représentant Gym GYO : _____

Date : _____