



FICHA DE INGRESO

Complétala antes de la primera clase. Los datos son confidenciales y solo los usa tu entrenador para planificar tus clases.

DATOS PERSONALES

NOMBRE Y APELLIDO

FECHA DE NACIMIENTO / EDAD

WHATSAPP

EMAIL

CONTACTO DE EMERGENCIA (NOMBRE)

TELÉFONO DE EMERGENCIA

¿QUÉ QUIERES LOGRAR? (MARCA TODAS LAS QUE QUIERAS)

- ☐ Mejorar mi estado físico general
- ☐ Mejorar mi resistencia (cardio)
- ☐ Moverme mejor y con menos molestias
- ☐ Otro: _____

- ☐ Ganar fuerza
- ☐ Cambiar mi composición corporal
- ☐ Entrenar en grupo y conocer gente

EXPERIENCIA CON EL EJERCICIO

- ☐ Nunca entrené
- ☐ Entrené, pero hace más de 1 año
- ☐ Entreno actualmente

DÍAS Y HORARIOS EN QUE PUEDES ENTRENAR

LESIONES, MOLESTIAS O CIRUGÍAS (ACTUALES O PASADAS)

Declaro que la información que completé es verdadera, que participo de las clases de forma voluntaria y que avisaré a mi entrenador ante cualquier dolor, molestia o cambio en mi salud. Entiendo que, si respondí "sí" a alguna pregunta del cuestionario de salud, debo presentar un apto médico antes de empezar.

FIRMA DEL ALUMNO

ACLARACIÓN

FECHA

PARA COMPLETAR POR EL ENTRENADOR

GRUPO / HORARIO

FECHA DE INICIO

CUESTIONARIO DE SALUD: OK / APTO MÉDICO