

# Personal Training Request

First Name \_\_\_\_\_

Last Name \_\_\_\_\_

Cell Number \_\_\_\_\_

Email Address \_\_\_\_\_

## Days Available

Monday

Friday

Tuesday

Weekends

Wednesday

Thursday

## Times Available

Early Morning (5:30-9am)

Late Morning (9am-12pm)

Midday (12-5pm)

Evening (5-9pm)

What is your current exercise program? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Do you have any current exercise limitations based on injuries, pain, operations, medical conditions, biomechanical considerations, etc.? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What are your training goals? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Personal Training Policies

All clients must fill out this Personal Training Request Form and accept these policies to start training.

Personal training packages must be purchased at the front desk prior to your FIRST personal training session. *No monetary transactions take place through the trainer.*

Please present a receipt to your personal trainer on your first visit as well as when new packages are purchased.

Personal training sessions are expected to start and end on time. Tardiness will result in loss of personal training time that cannot be made up.

Cancellations must be made at least 24 hours in advance, or you will be charged for the missed session.

Personal training sessions are non-refundable and must be completed within one year of date of purchase.

I have read and accept the Personal Training Policies outlined above.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

# Solicitud de entrenamiento personal

Primer Nombre \_\_\_\_\_ Apellido \_\_\_\_\_

Número Celular \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_

## Días Disponible

- Lunes  Viernes  
 Martes  fines de semana  
 Miércoles  
 Jueves

## Horarios Disponibles

- Temprano en la mañana (5:30-9am)  
 Tarde en la mañana (9am-12pm)  
 Mediodía (12-5pm)  
 Noche (5-9pm)

¿Cuál es su programa de ejercicio actual? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Tiene alguna limitación de ejercicio actual basada en lesiones, dolor, operaciones, condiciones médicas, consideraciones biomecánicas, etc.? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuáles son tus objetivos de entrenamiento? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Políticas de entrenamiento personal

Todos los clientes deben completar este Formulario de solicitud de capacitación personal y aceptar estas políticas para comenzar la capacitación.

Los paquetes de entrenamiento personal deben comprarse en la recepción antes de su PRIMERA sesión de entrenamiento personal. No se realizan transacciones monetarias a través del entrenador.

Presente un recibo a su entrenador personal en su primera visita, así como cuando compre nuevos paquetes.

Se espera que las sesiones de entrenamiento personal comiencen y terminen a tiempo. La tardanza resultará en la pérdida de tiempo de entrenamiento personal que no se puede recuperar.

Las cancelaciones deben hacerse con al menos 24 horas de anticipación, o se le cobrará la sesión perdida.

Las sesiones de entrenamiento personal no son reembolsables y deben completarse en el plazo de un año a partir de la fecha de compra.

He leído y acepto las Políticas de Entrenamiento Personal descritas anteriormente.

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_