
TRAIN-SPORT 50+

BILAN GRATUIT

Vous avez 50 ans ou plus et vous souhaitez retrouver la forme ? Prenez 2 minutes pour répondre à ces questions. Elles permettront de mieux comprendre votre situation, vos objectifs et de vous orienter vers un accompagnement adapté.

1. Quel est votre âge ?

- ☐ 50-59 ans ☐ 60-69 ans
☐ 70 ans et plus

2. Aujourd'hui, quelle est votre activité physique ?

- ☐ Je ne pratique aucune activité ☐ Je bouge occasionnellement
☐ Je pratique 1 à 2 fois par semaine ☐ Je pratique 3 fois par semaine ou plus

3. Quel est votre objectif principal ?

- ☐ Reprendre une activité physique ☐ Retrouver de l'énergie
☐ Me renforcer musculairement ☐ Améliorer ma mobilité et ma souplesse
☐ Perdre du poids / retrouver mon poids de forme ☐ Améliorer mon équilibre
☐ Me sentir mieux dans mon quotidien ☐ Autre :

4. Qu'est-ce qui vous freine actuellement ?

- ☐ Manque de motivation ☐ Je ne sais pas quels exercices faire
☐ Peur de me faire mal ☐ Manque de temps
☐ Difficultés de mobilité ☐ Je n'arrive pas à être régulier(e)
☐ Autre :

5. Avez-vous des limitations physiques ou des recommandations médicales à prendre en compte ?

- ☐ Non ☐ Oui

Si oui, lesquelles ?

.....
.....

En cas de problème de santé, de douleur inhabituelle ou de reprise après une intervention, un avis médical peut être nécessaire avant de commencer ou reprendre une activité physique.

6. Quelle activité vous conviendrait le mieux ?

- ☐ Exercices à domicile ☐ Coaching individuel
☐ Programme à distance ☐ Séances en petit groupe
☐ Je ne sais pas encore

7. Combien de temps pourriez-vous consacrer à votre activité ?

☐ 10 à 15 minutes

☐ 20 à 30 minutes

☐ 30 à 45 minutes

☐ 1 heure

8. Combien de séances par semaine vous semblent réalistes ?

☐ 1 séance

☐ 2 séances

☐ 3 séances

☐ Plus de 3 séances

9. Si vous pouviez obtenir un résultat dans les 3 prochains mois, lequel serait le plus important pour vous ?

.....
.....
.....

10. Comment puis-je vous recontacter ?

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

☐ J'accepte d'être recontacté(e) au sujet de mon bilan et de l'accompagnement Train-Sport.

ENVOYER MON BILAN GRATUIT

Train-Sport 50+
Être fort après 50 ans n'est pas une exception. C'est une méthode.