

## Formulário Personal Trainer



**1. Atualmente, você está fazendo algum tipo de exercício na academia ou com o Personal Trainer ?**

---

**2. Quantos dias da semana você tem disponível para praticar exercícios ?**

---

**3. Quantas horas livre de treino você tem há realizar ?**

- ☒ 30 minutos
- ☐ 45 minutos
- ☐ 1 hora

**4. Quais são seus objetivos com o programa de exercício ?**

---

**5. Quais parte do seu corpo você quer priorizar ou melhorar ?**

---

**6. Quanto tempo faz que você treina continuamente ?**

---

**7. Você sente algum incomodo articular ou muscular ?**

---

**8. Você tem algum desvio postural ?**

---

Enviar