



Personal Training Request Form

Name(s): _____

Phone: _____ Email: _____

Preferred Personal Trainer (if any): _____

Specify the dates and times you are available for sessions: _____

Monday
 Tuesday
 Wednesday
 Thursday
 Friday
 Saturday
 Sunday

List any physical concerns or past injuries: _____

Select the areas you would like to focus on during your sessions:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> General Fitness | <input type="checkbox"/> Water Personal Training |
| <input type="checkbox"/> Strength Training | <input type="checkbox"/> Reduce Stress |
| <input type="checkbox"/> Endurance Training | <input type="checkbox"/> Group Training (3-6 people) |
| <input type="checkbox"/> Flexibility | <input type="checkbox"/> Cardiovascular |
| <input type="checkbox"/> Sports Specific Training. If yes, specify: _____ | |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | |

Participants	# of Sessions	Passholder Rate	Non-Passholder Rate
1 Person	1	\$68	\$82
	3	\$180	\$216
	7	\$407	\$488
2 People	1	\$103	\$124
	3	\$286	\$343
	7	\$580	\$695

Participant's Signature: _____

Date: _____



Solicitud de Entrenamiento Personal

Nombre(s): _____

Número Telefónico: _____ Correo Electrónico: _____

Entrenador Personal Favorito (si tienes): _____

Especifica cuando estás disponible para las sesiones: _____

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Anota cualquier problema físico o lesión pasada que tengas: _____

Selecciona las áreas en las que te gustaría centrarte durante tus sesiones:

- Fitness General
- Entrenamiento de Fuerza
- Entrenamiento de Resistencia
- Flexibilidad
- Entrenamiento Deportivo. Especifica: _____
- Otro: _____
- Entrenamiento Personal en el Agua
- Reducir el Estrés
- Entrenamiento en Grupo (3-6 personas)
- Cardiovascular

Participantes	N.º de sesiones	Tarifa Con Membresía	Tarifa Sin Membresía
1 Persona	1	\$68	\$82
	3	\$180	\$216
	7	\$407	\$488
2 Personas	1	\$103	\$124
	3	\$286	\$343
	7	\$580	\$695

Firma del Participante: _____ Fecha: _____