

# Kuntosaliohjelma toiveita

Nimi: \_\_\_\_\_

Ohjelmalta toivon: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Ohjelman kesto (esim. 1h): \_\_\_\_\_

Kuinka usein käyn kuntosalilla jatkossa: \_\_\_\_\_

Muut liikuntaharrastukset: \_\_\_\_\_

---

---

Huomioitavaa (esim. kipeä polvi): \_\_\_\_\_

---

---

---

Säännöllisesti käytössä olevat lääkkeet: \_\_\_\_\_

---