N°
NB-100001
Émis le
29/11/2026

Bilan des évaluations

Membre

Sonia Mehenni

N° de membre NB-100001

Passages, 30 derniers jours
0

Cours suivis, 30 derniers jours
3

Mesures de composition

Date	Poids	Masse grasse	Masse maigre
24/08/2026	70,2 kg	34 %	46,3 kg
05/10/2026	70,5 kg	33,4 %	47 kg
16/11/2026	70,8 kg	32,8 %	47,6 kg

Records personnels

Exercice	Valeur	Date
Gainage en suspension en endurance	52,5 kg	25/11/2026
Hip thrust à la barre	70 kg	23/11/2026

Mesures relevées au club, sans interprétation médicale. Pour toute question de santé, parlez-en à votre médecin.

Document personnel et confidentiel. Il n'est remis qu'au membre, ou à son coach avec son accord.