

Horaire*

Cours de groupe virtuels – 50 minutes

9 novembre au 20 décembre 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	109 - Body design (Line)	109 - Tonus Plus (Yvan)		109 - Tonus Plus Yvan	109: Body design (Line)
12 h		427 - Pilates (Line)		427: Pilates (Luciene)	
17 h 30		306 - Multi danse (Yvan)		306: Multi danse (Yvan)	
18 h	306 - Zumba (Maria) 109 - Circuit HIIT (Virginie) 427 - Pilates (Mathieu)		306 - Zumba (Maria) 109 - Circuit HIIT (Virginie)		
19 h		427 - Yoga (Luciene)			

*L'horaire des cours peut être modifié sans préavis. | **Les instructeurs et instructrices responsables des cours pourraient être remplacé.e.s sans préavis.

Comment réserver sa place dans un cours de groupe?

1. Se connecter dans son compte FLiiP à l'aide de son adresse courriel et son mot de passe.
2. Aller dans le calendrier des cours.
3. Cliquer sur le + en haut à droite du cours pour lequel nous voulons assister.
4. Un encadrer apparaîtra. Cliquer sur « Confirmé ».

Comment annuler la réservation à un cours?

1. Se connecter dans son compte FLiiP à l'aide de son adresse courriel et son mot de passe.
2. Aller dans le calendrier des cours.
3. Cliquer sur le crochet situé en haut à droite du cours pour lequel vous êtes inscrit.
4. Un encadrer apparaîtra. Cliquer sur « confirmé ».

Comment accéder à un cours en groupe en ligne?

Première option :

Ayant réservé ma place dans le cours d'avance, je recevrai un courriel de confirmation incluant le lien à utiliser pour me connecter au cours virtuel, 24 h avant celui-ci.

Cliquez sur le lien, afin d'accéder au cours.

Deuxième option :

À l'heure de mon cours, je peux me connecter sur FLiiP et aller dans le calendrier des cours. En cliquant sur le cours réservé, j'obtiens le lien à utiliser pour me connecter au cours virtuel.

Cliquez sur le lien, afin d'accéder au cours.

Y a-t-il une limite de personne par cours ?

Oui, elle est de 10 personnes, afin que l'instructeur soit en mesure de contrôler ses directives.

Quelle est la durée d'un cours ?

Les cours sont d'une durée de 50 minutes.

Est-ce que l'horaire est sujet à changement ?

Oui. S'il y a lieu, les changements sont annoncés dans le [groupe Facebook du Gym sablon](#).

Bon entraînement !!

L'équipe du Gym sablon