

## Horaires des cours Zoom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		08h00: P Inter (M)			
09h00: P.Inter (M)	09h00: P.Fonda (M)	09h00: P.Fonda (M)	09h00: Stretch.Post. (G)	09h00: P.Inter (M)	09h30: P.Fonda (C)
10h00: Yoga (M)		10h00: P.Inter (G)		10h00: P.Fonda (M)	10h30: P.Inter (C)
		11h00: Stretch.Post. (G)			
12h30 : Stretch.Post. (G)			12h30: P.Inter (M)	12h30: P.Fonda+ (M)	
				13h30: Do-In / EFT (MM)	
14h00: P.Fonda (M)					
	17h00: P.Inter (M)				
	18h00: P.Fonda (M)	18h00: P.Inter (M)			
19h15: Func.Train. 2 (J)	19h00: P.Inter (Ch)	19h00: P.Fonda (M)	19h15: P. Inter (C)		
	20h00: P.Avancé(Ch)	20h00: P.Avancé (M)	20h15: P. Fonda (C)		

Pour le cours de Functional Training, Justin a regroupé les 2 cours à 19h15 et pour le cours de Do-in, Marie vous enverra un e-mail et si vous n'êtes pas inscrits à ce cours et que vous souhaitez y participer, vous pouvez me contacter.

### Comment ça va se passer en pratique ?

Zoom est assez facile d'utilisation et fonctionne très bien. Il suffit d'installer l'appli sur pc ou téléphone. Vous trouverez l'invitation générale ci-dessous pour vous connecter.

*Magali Romain vous invite à une réunion Zoom planifiée.*

*Sujet : Magali Romain - Salle de réunion personnelle*

*Participer à la réunion Zoom*

<https://us02web.zoom.us/j/5148600182?pwd=R2JzaWdCamcweUZZRUx6NS9ZWWVrdz09>

*ID de réunion : 514 860 0182*

*Code secret : KNx51E*

Elle est valable pour tous les cours car ce sera toujours le même numéro de réunion (ID réunion). A l'heure de votre cours, vous devrez juste faire "rejoindre la réunion" en passant par l'appli ou en utilisant le lien Url. Si votre horaire habituel ne convient pas à votre organisation actuelle ou si vous souhaitez récupérer un cours, vous pouvez rejoindre un autre cours sans demande préalable. Petit rappel : le mercredi 11 novembre est férié alors n'hésitez pas à rejoindre un autre cours.

Afin que tout soit en place à la reprise des cours, je vous invite à faire quelques tests micro et caméra. J'organise aussi une réunion zoom ce vendredi 6 novembre de 17h à 19h afin que vous puissiez tester en direct si vous le désirez et voir si tout est ok. Il vous suffit d'utiliser l'invitation ci-dessus.

Si néanmoins, cette solution est compliquée pour vous, n'hésitez pas à me contacter de préférence par mail afin que nous puissions trouver une solution ensemble qui pourra vous convenir. Nous ne pensions pas devoir revivre cette situation, ce n'est pas comme cela que nous envisagions donner nos cours. Cette situation est compliquée pour tout le monde et nous voulions vous proposer la meilleure solution afin de rester en contact et continuer à pratiquer. Nous pensons également qu'en cette période de stress, où en plus nos contacts sont très limités, ces moments seront importants pour notre bien-être tant physique que psychologique.

D'ailleurs, Marie vous propose également un cycle de méditations gratuites via zoom dont vous trouverez les infos via le lien suivant : <http://www.yoga-meditation.be/pages/cycle-meditation/page.html>

En attendant de vous retrouver bientôt, nous vous souhaitons une belle semaine et surtout prenez soin de vous et des autres...

Magali et toute l'Equipe d'Equilibre&Vous