

## Abo Ecole-club - Cours en ligne Liens zoom

Chères clientes, chers clients

Avec votre abonnement, vous profitez de la possibilité de participer à divers cours en ligne. Vous trouverez ci-dessous toutes les informations importantes sur la manière de réserver une leçon et de vous connecter aux cours en ligne. Sur les pages suivantes, vous trouverez un aperçu de tous les cours et les liens de zoom correspondants.

### Procédure:

- Veuillez vous inscrire pour toutes les leçons auxquelles vous souhaitez assister via le portail clients. Le nombre de places est limité. Pour vous inscrire, utilisez, comme pour les cours de présence, le M-Login sur le site Internet de l'Ecole-club [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) (inscription en haut à droite).
- Comme pour les cours en présentiel, vous réservez les cours en ligne au plus tard 30 minutes avant le début de la leçon. Les annulations sont possibles jusqu'à 2 heures avant le début de la leçon dans l'aperçu "Dates réservées".
- Notez que certains cours nécessitent du matériel, comme un tapis de yoga ou de gymnastique, ou toute autre surface confortable. De plus, vous avez besoin de suffisamment d'espace. Le responsable du cours vous informera au début de la leçon du matériel dont vous aurez besoin pour la leçon en question.
- Tous les cours en ligne sont dispensés avec Zoom. Veuillez vous connecter à l'heure avant le début du cours. Le responsable du cours reçoit un message dès que vous vous trouvez dans la salle d'attente de la réunion Zoom et vous laisse entrer, à condition que vous vous soyez inscrit à cette leçon.
- Si vous participez à une réunion zoom pour la première fois, veuillez suivre la procédure suivante :
  1. Cliquez sur le "lien zoom" pour chaque cours.
  2. Installez le client / l'application Zoom sur votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Vous pouvez également participer via un navigateur web.
  3. Après l'installation, fermez l'application ou le navigateur et cliquez à nouveau sur le lien. Vous participerez ensuite automatiquement au cours via Zoom-Meeting.
- Si vous avez déjà utilisé Zoom, vous participez automatiquement au cours via la réunion Zoom en cliquant directement sur le lien Zoom.
- Si vous ne pouvez pas cliquer sur le lien, allez sur le site [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ou sur l'application Zoom (sur votre smartphone) et sélectionnez "Rejoindre une réunion". Saisissez ensuite l'ID de la réunion et le code d'identification du cours.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec nos cours en ligne Live.

Votre École-club Migros

## Lundi

<b>Pilates</b> 12:00-12:50 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/91831359298?pwd=cjllcFVtbndGWjY5WE5pL1ZPcjNOZz09">https://zoom.us/j/91831359298?pwd=cjllcFVtbndGWjY5WE5pL1ZPcjNOZz09</a> ID de la réunion: 918 3135 9298 / Code d'identification: 823254
<b>Pilates prénatal</b> 18:00-18:50 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/99224570037?pwd=Zk5PZXMvWjJURFhPcS8vVknqTUhwUT09">https://zoom.us/j/99224570037?pwd=Zk5PZXMvWjJURFhPcS8vVknqTUhwUT09</a> ID de la réunion: 992 2457 0037 / Code d'identification: 156629
<b>Ventre jambes fessiers</b> 19:00-19:50 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/96168507610?pwd=ZHdTSgc0RzFiNjhveVIQRUkrRzExUT09">https://zoom.us/j/96168507610?pwd=ZHdTSgc0RzFiNjhveVIQRUkrRzExUT09</a> ID de la réunion: 961 6850 7610 / Code d'identification: 826823
<b>Hatha Yoga</b> 19:30-20:20 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/94967726338?pwd=K1cvc3N0S3lqaU1K3laNFJMTUZ3Zz09">https://zoom.us/j/94967726338?pwd=K1cvc3N0S3lqaU1K3laNFJMTUZ3Zz09</a> ID de la réunion: 949 6772 6338 / Code d'identification: 139107
<b>Entraînement à la pleine conscience</b> 19:30-20:20 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/91340795413?pwd=UDh5RWIISFB2Z0RwVkuSmQxL0VtZz09">https://zoom.us/j/91340795413?pwd=UDh5RWIISFB2Z0RwVkuSmQxL0VtZz09</a> ID de la réunion: 913 4079 5413 / Code d'identification: 390256
<b>Face Yoga</b> 19:30-20:20 Uhr Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/99868873683?pwd=Tb9FoSav49xYddpifdkNfybXixM2U.1">https://zoom.us/j/99868873683?pwd=Tb9FoSav49xYddpifdkNfybXixM2U.1</a> ID de la réunion: 998 6887 3683 / Code d'identification: 904288
<b>Méditation - 30 min</b> 20:30-21:00 heures. Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/94235053935?pwd=NUxzMGpBeWJDajJ2QWxzRGJGOHRMZz09">https://zoom.us/j/94235053935?pwd=NUxzMGpBeWJDajJ2QWxzRGJGOHRMZz09</a> ID de la réunion: 942 3505 3935 / Code d'identification: 405339

## Mercredi

<b>Face Yoga</b> 10:00-10:50 Uhr Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/91408986273?pwd=MAXW9X452kRCJ3zXOYPGWBIuzEXnCy.1">https://zoom.us/j/91408986273?pwd=MAXW9X452kRCJ3zXOYPGWBIuzEXnCy.1</a> ID de la réunion: 914 0898 6273 / Code d'identification: 710565
<b>Tai Chi Chuan</b> 17:50-18:50 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/99959722402?pwd=MldTa2RJdXpEZis3b0lsTEQ3NTBTZz09">https://zoom.us/j/99959722402?pwd=MldTa2RJdXpEZis3b0lsTEQ3NTBTZz09</a> ID de la réunion: 999 5972 2402 / Code d'identification: 121741
<b>Qi Gong</b> 19:00-20:15 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/94610465070?pwd=MVJkNFdDRmJFRhZHU0lodmNtSHBNQT09">https://zoom.us/j/94610465070?pwd=MVJkNFdDRmJFRhZHU0lodmNtSHBNQT09</a> ID de la réunion: 946 1046 5070 / Code d'identification: 931230

## Jeu

<b>Pilates</b> 19:00-19:50 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/94276006548?pwd=dZ5bnFDdVMwZzREam1kRWs1N2c5QT09">https://zoom.us/j/94276006548?pwd=dZ5bnFDdVMwZzREam1kRWs1N2c5QT09</a> ID de la réunion: 942 7600 6548 / Code d'identification: 597184
--	--

## Vendredi

<b>Tai Chi Chuan</b> 07:30-08:30 heures Langue d'enseignement : allemand	Lien vers le zoom: <a href="https://zoom.us/j/99959722402?pwd=MldTa2RJdXpEZis3b0lsTEQ3NTBTZz09">https://zoom.us/j/99959722402?pwd=MldTa2RJdXpEZis3b0lsTEQ3NTBTZz09</a> ID de la réunion: 999 5972 2402 / Code d'identification: 597184
--	--

**Yoga des fascias**

08:10-09:00 heures

Langue d'enseignement : allemand

Lien vers le zoom:

<https://zoom.us/j/93449923136?pwd=aUFMZ0dTUHlwSE9lSUNzNkdhTERMdz09>

ID de la réunion: 934 4992 3136 / Code d'identification: 374001

**Version : 11.10.2024**

Sous réserve de modifications (des cours). Il est possible que les cours ne commencent qu'à une date ultérieure ou qu'ils soient interrompus pendant quelques semaines. Consultez toujours l'annonce publiée toutes les deux semaines sur le portail et inscrivez-vous à toutes les leçons auxquelles vous souhaitez assister. Toutes les leçons auxquelles vous pouvez vous inscrire sur le portail ont lieu à ces dates.