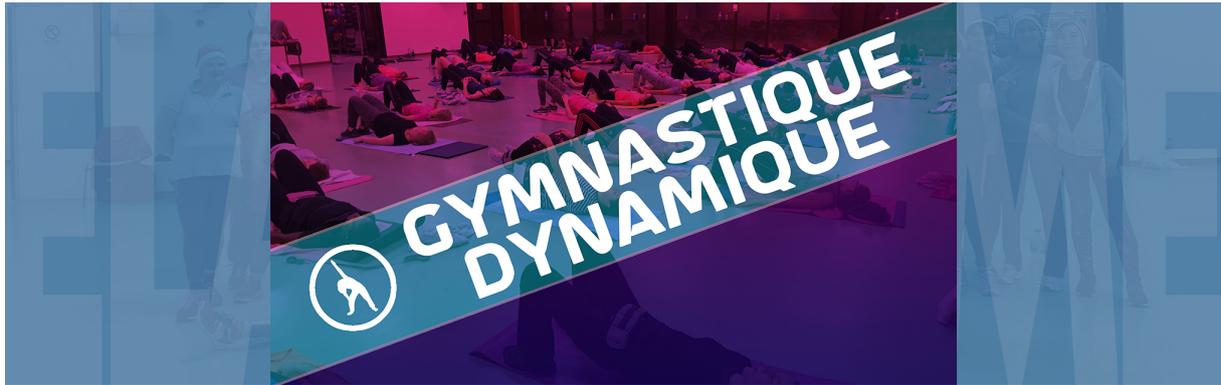




Planning du 2 Novembre 2020 au 1er Décembre 2020
Cours vidéos Zoom proposés par vos animateurs habituels

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
GymDynamique 10h30-11h30					GymDynamique 10h00-11h00
PILATES * 18h30 - 19h15	STRONG 18h45 - 19h30		HIIT 18h45 - 19h30	Zumba 19h00 - 20h00	
STRETCHING * 19h15 - 20h00	GymDynamique 19h30 - 20h30	GymDynamique 19h15 - 20h15	FitnessDance 19h30 - 20h15	GymDynamique * 19h00 - 20h00	
		Yoga 19h45 - 20h45			

Les cours annotés * seront des cours pré-enregistrés diffusés sur Workplace et non en direct



Elanforme - **Gym Dynamique** - Sandrine R.

Chaque semaine le **Lundi à 10h30**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/98950051492?pwd=SFh1SWNEekQrUHN5eFVYek9idnRnUT09>

ID de réunion : 989 5005 1492

Code secret : 0651033793



Elanforme - **Pilates** - Sandrine B.

Chaque semaine le **Lundi à 18h30**

<https://leclub.sandrinefitness.com/inscription/5f8d4b28a1460uutqvwg5adhcfak0og5e3/>

Elanforme - **Stretching** - Sandrine B.

Chaque semaine le **Lundi à 19h15**

<https://leclub.sandrinefitness.com/inscription/5f8d4b28a1460uutqvwg5adhcfak0og5e3/>



Elanforme - **STRONG** - Jeanne

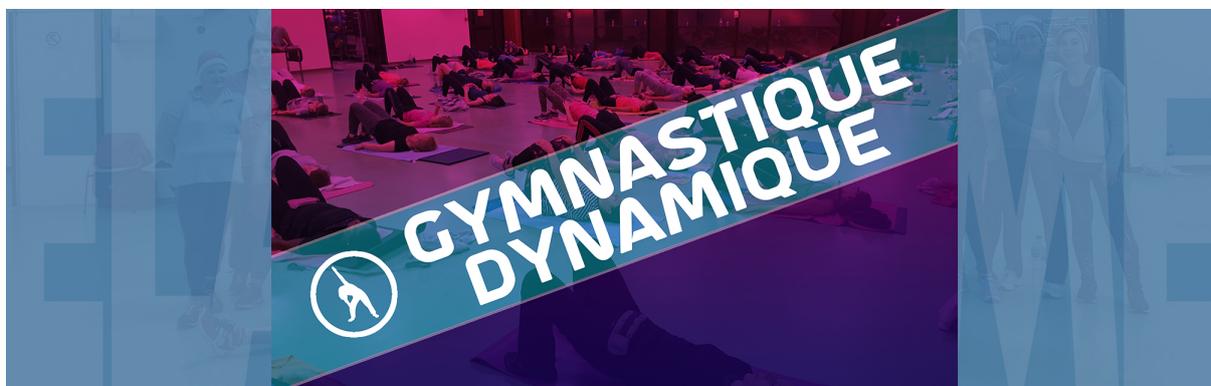
Chaque semaine le **Mardi** à **18h45**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/95819391041?pwd=TjJzRUF3OVVo0NUplUDJsY2hTVkgxZz09>

ID de réunion : 958 1939 1041

Code secret : 0651033793



Elanforme - **Gym Dynamique** - Christopher

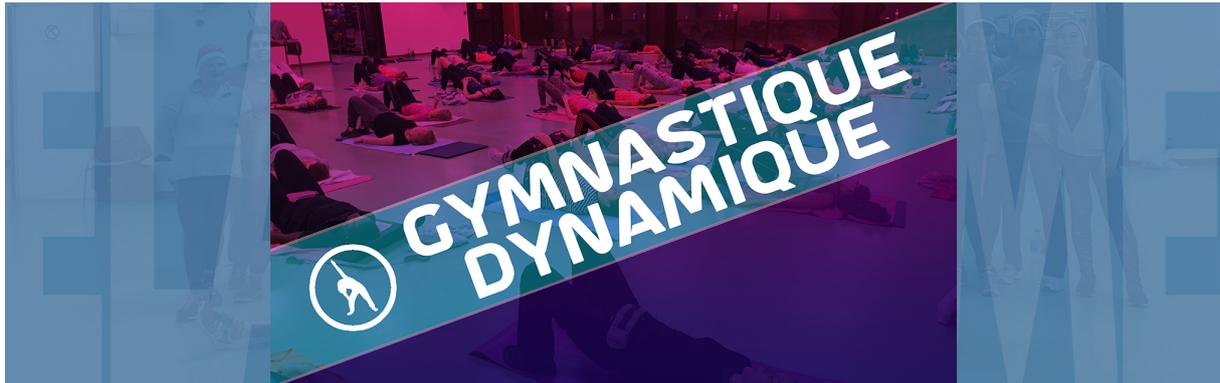
Chaque semaine le **Mardi** à **19h30**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/98812916120?pwd=ZWsrblRobml5aDdGREhTOE8yTG5tdz09>

ID de réunion : 988 1291 6120

Code secret : 0651033793



Elanforme - **Gym Dynamique - Sabine**

Chaque semaine le **Mercredi à 19h15**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/96454921912?pwd=M1FQbUwzaytOcXdTVm9OTjhVdm9GUT09>

ID de réunion : 964 5492 1912

Code secret : 0651033793



Elanforme – **Yoga Dynamique- Zineb**

Chaque semaine le **Mercredi à 19h55**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/87984129459>

ID de réunion : 87984129459



Elanforme - **HIIT** - Elisabeth

Chaque semaine le **Jeudi** à **18h45**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/95143153609?pwd=TENLWmpHT1BZYTVOVhSeUJoZW9PZz09>

ID de réunion : 951 4315 3609

Code secret : 0651033793



Elanforme - **FitnessDance** - Elisabeth

Chaque semaine le **Jeudi** à **19h30**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/98830354752?pwd=NzhjVWZCTlZ6S2tZbjVMWmwrZ0xodz09>

ID de réunion : 988 3035 4752

Code secret : 0651033793



Elanforme - **ZUMBA** - Jeanne

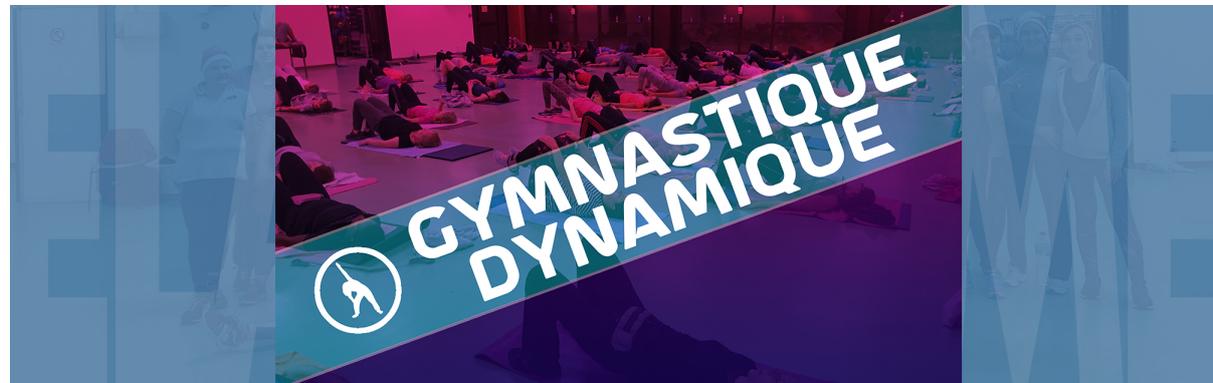
Chaque semaine le **Vendredi** à **19h00**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/91312578836?pwd=aDZzWmRZdkhiWlJueGJ5K1RhZTNUQT09>

ID de réunion : 913 1257 8836

Code secret : 0651033793



Elanforme - **Gym Dynamique** - Elisabeth

Chaque semaine le **Samedi** à **10h00**

Pour participer à la réunion Zoom :

<https://zoom.us/join/93950516787?pwd=UHRuc2lxaG5OV1FWOGd4UlhMNmgrdz09>

ID de réunion : 939 5051 6787

Code secret : 0651033793

Lors de l'activation du lien de la réunion, lorsque la fenêtre de votre navigateur Internet s'ouvre, vous serez invité à rejoindre la réunion.
Entrez votre prénom et validez la case « *Je ne suis pas un robot* »

Rejoindre une réunion

Votre nom

Patrick

Je ne suis pas un robot 
reCAPTCHA
Confidentialité - Conditions

Rejoindre

Zoom est protégé par système reCAPTCHA. De plus, la [Politique de confidentialité](#) et les [Conditions de service](#) s'appliquent.



Si la fenêtre ci-dessous apparaît, validez « *Je suis d'accord* »

Pour utiliser Zoom, vous devez accepter nos

[Conditions de service](#) et notre [Politique](#)
concernant les données confidentielles.

Je ne suis pas d'accord

Je suis d'accord

Si la fenêtre ci-dessous apparaît, validez « *Je suis d'accord* »

Pour utiliser Zoom, vous devez accepter nos

[Conditions de service](#) et notre [Politique](#)
concernant les données confidentielles.

Je ne suis pas d'accord

Je suis d'accord

Si les fenêtres ci-dessous apparaissent, validez « Autoriser »

 Autorisez-vous **zoom.us** à utiliser votre microphone ?

Microphone à partager :

Internal Microphone

Se souvenir de cette décision

Ne pas autoriser Autoriser

 Autorisez-vous **zoom.us** à utiliser votre caméra ?

Caméra à partager :

Caméra FaceTime HD (intégrée)

Se souvenir de cette décision

Ne pas autoriser Autoriser

Normalement ces deux fenêtres n'apparaîtront que lors de votre toute première connexion. Ces actions seront enregistrées par votre navigateur pour les connexions ultérieures.

Par défaut le son de votre micro sera coupé au démarrage de la réunion, si vous souhaitez parler, réactivez-le mais au début du cours, coupez-le afin que seul l'animateur soit audible.

Si le débit de votre connexion internet n'est pas très élevé, arrêtez la vidéo pour économiser de la bande passante

