

ALLSESSIONS LIVE

Avec AllSessions LIVE, tu peux participer à une séance sport / bien-être depuis ton salon !



Comment ça marche ?

1. 👉 Inscris-toi à la séance en ligne sur la plateforme www.allsessions.club
2. ✉️ Tu recevras le lien de la visio **30 minutes** avant la séance
3. 🙋 Avant de débiter la session, affiche la fenêtre du coach en grand pour voir les exercices facilement : pour cela il te suffit de double-cliquer sur sa fenêtre. C'est parti !

Recommandations :

- Privilégier un ordinateur plutôt qu'un smartphone pour te connecter
- Prévoir une bouteille d'eau et un tapis de sol (ou une serviette au sol)
- Prévoir un espace d'au moins 4 m²

Bonne séance !

