

Instructies online lessen

Vanaf 23 maart start Studio M Pilates met online lessen voor onze klanten. Ruim voor de start van de les, ontvang je een e-mail met de Meeting ID en het wachtwoord dat je nodig hebt om de les bij te wonen.

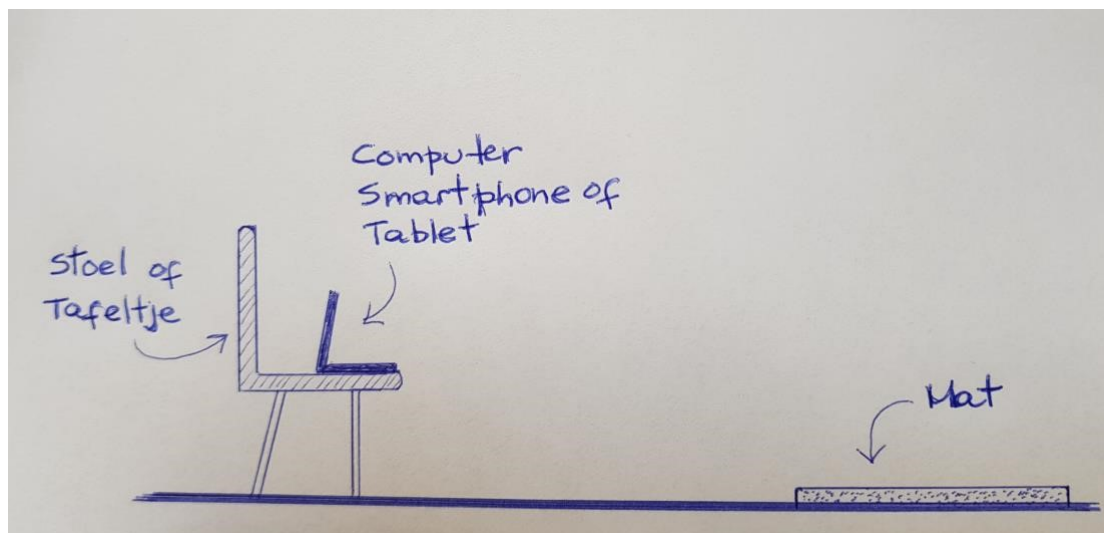
Zet je computer 15 minuten vóór de les begint vast aan en volg deze stappen:

- Ga naar <https://www.zoom.us/>
- Kies de optie "Join a meeting", rechts in het menu.
- Je kan de Zoom software downloaden op je apparaat (zie de links hieronder voor de app), of je selecteert de optie "WATCH THIS VIDEO FROM YOUR BROWSER." (bekijk de video via je browser)
- Vul de Meeting ID en het wachtwoord in (JE ONTVANGT DEZE GEGEVENS PER E-MAIL VOOR AANVANG VAN DE LES)
- Selecteer: Sta deze pagina toe om te openen - zoom.us
- Klik op: JOIN WITH COMPUTER AUDIO – de les start op het aangeven tijdstip
- Zorg ervoor dat je computer, smartphone, of tablet vóór de les is opgeladen of aangesloten is op het stopcontact.

Veel plezier bij de lessen!

Spullen die je nodig hebt:

- Een mat - een Pilatesmat is dikker dan een yogamat. Je kunt ook een yogamat gebruiken met een extra handdoek erop. Het is belangrijk om wat extra dikte te hebben voor de oefeningen waarbij je over je ruggengraat rolt.
- Een rustig plekje. Doe het licht aan. Een goed verlichte ruimte maakt het voor de docenten makkelijker om je te zien terwijl je beweegt.
- Computer, smartphone, of tablet. Zet het apparaat ver genoeg weg, zodat de docent je hele lichaam kan zien. En zet het apparaat op een stevige ondergrond – zie onderstaande instructie:
- Een tafel of stoel: zet je apparaat op de stoel (of tafel) met de camera gericht naar de mat op de vloer. De mat moet ongeveer 3/4 van je scherm vullen en zó gericht staan als hieronder in het plaatje is aangegeven. Dit hangt natuurlijk af van de ruimte waar je je les volgt, het hoeft niet helemaal perfect!



De Zoom app

Zoom app voor iPad, iPhone, iMac: <https://apps.apple.com/nl/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

Zoom app voor Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=nl>