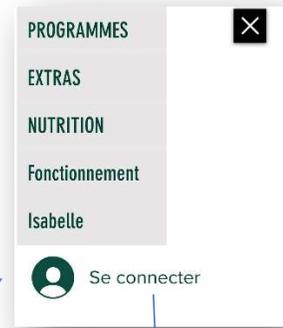


# GUIDE D'UTILISATION DU SITE INTERNET MOBILE

## Navigation de base

Cliquez sur le logo ou sur le nom du site en tout temps pour revenir à la page d'accueil

Cliquez sur les options du menu principal pour naviguer parmi les pages du site



Cliquez sur cette option

1. pour créer un compte
2. pour se connecter à un compte existant



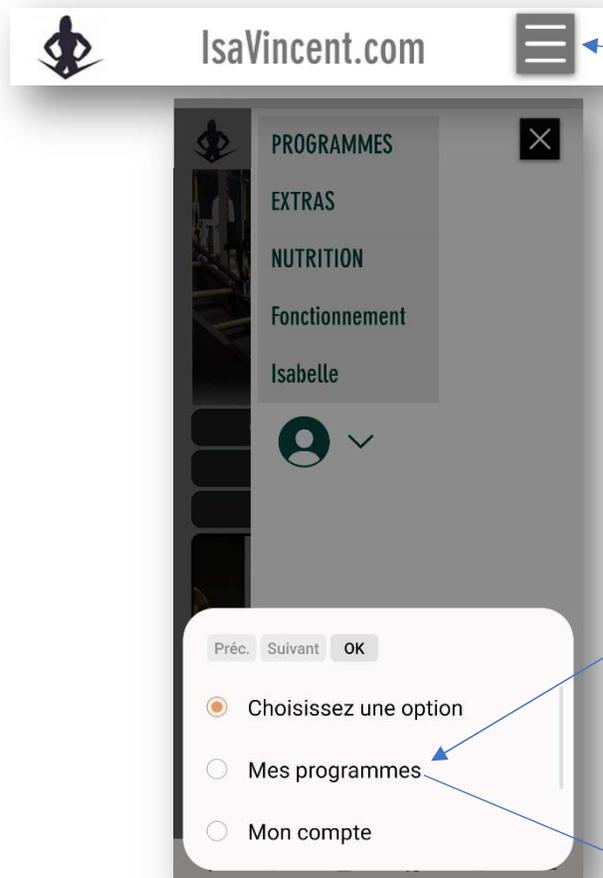
Menu d'accès rapide aux options populaires.

Galerie de photos de transformations.  
Utilisez les flèches de navigation (précédente / suivante) ou laissez le déroulement automatique présenter les photos en séquence.

Si vous cliquez sur une photo, elle sera affichée en plein écran et le déroulement automatique cessera. Utilisez alors les flèches de navigation pour afficher la photo suivante ou précédente, ou cliquez sur le X en haut à droite pour revenir à l'affichage normal

## Les pages réservées aux membres

Il n'y a pas de montant à déboursier pour devenir membre du site. Pour avoir accès aux pages réservées aux membres (ex. : nutrition, extras), il suffit de s'inscrire (voir l'option « Se connecter » décrite précédemment) ou de se connecter si vous avez déjà complété votre inscription auparavant. Notez que pour acheter un programme, vous devez être membre et avoir effectué votre connexion.



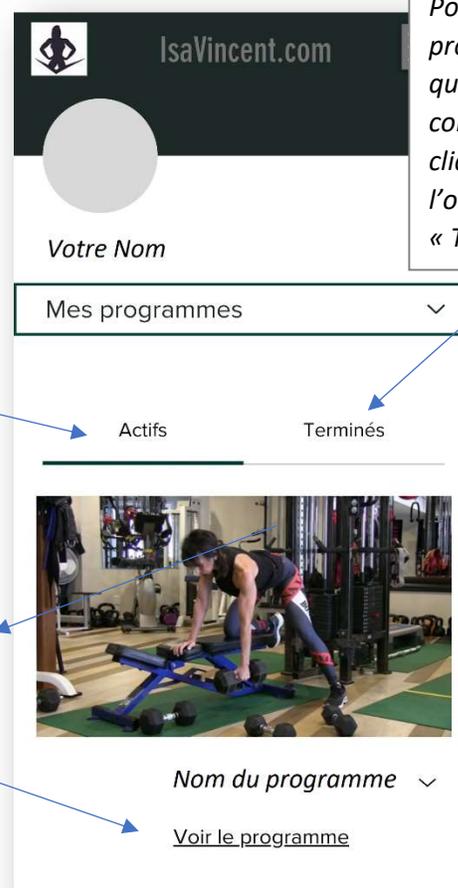
Lorsque la connexion est établie, la barre de menu de votre compte vous donne accès à deux pages. Vous pouvez inscrire (optionnel) votre nom et/ou associer une photo à votre profil via la page « Mon compte »

L'option « Mes programmes » présente une page qui vous permet de voir, gérer et ouvrir les programmes que vous avez achetés.

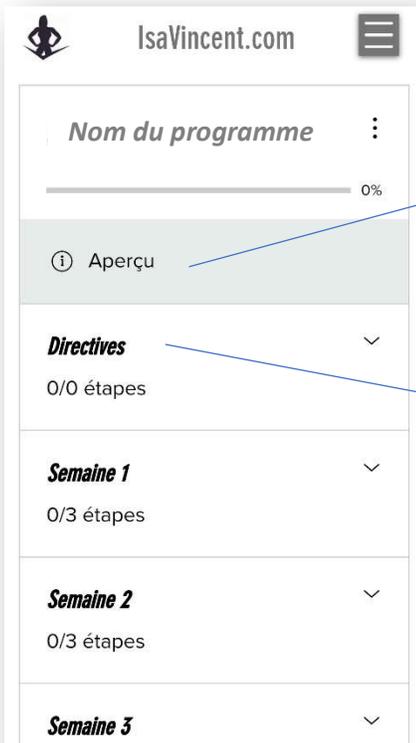
Pour voir les programmes que vous avez complétés, cliquez sur l'onglet « Terminés »

Le programme que vous allez débuter ou que vous êtes en train de suivre est listé sous l'onglet « Actifs ».

Pour ouvrir un programme et accéder aux vidéos, cliquez sur le lien « Voir le programme »



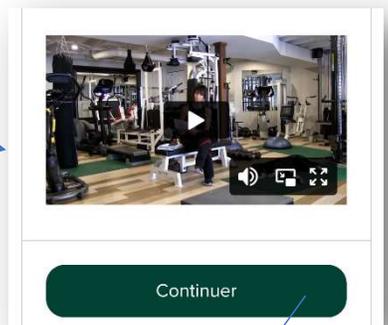
## Navigation de la page « Programme »



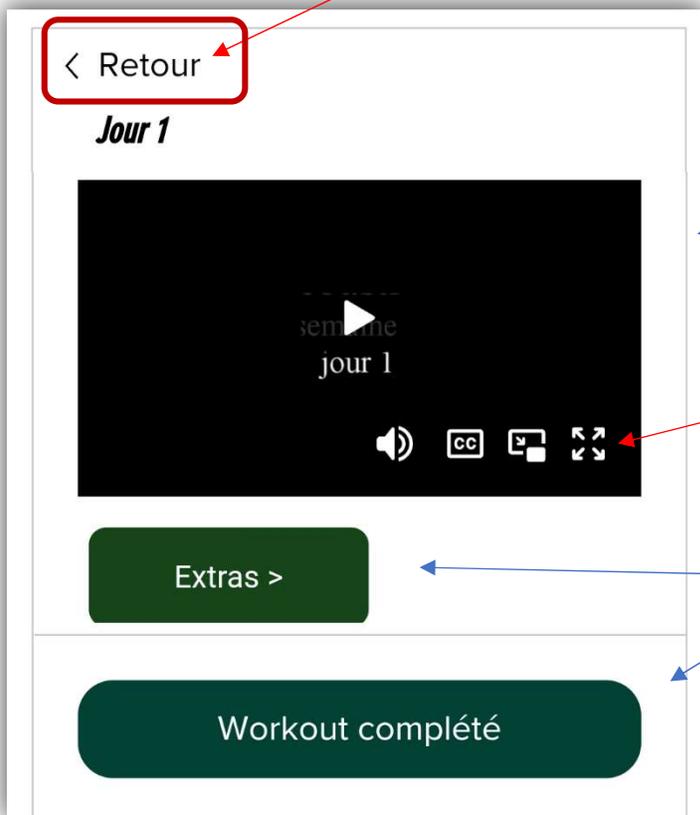
Résumé du programme

Cliquez sur la zone « Directives » pour visionner un vidéo qui explique comment exécuter le programme (ex. : gestion des charges, équipements requis, exécution des exercices, ...)

Cliquez sur Retour pour revenir à l'étape précédente et non la flèche du cellulaire qui revient au menu des programmes.



Mettez la vidéo en plein écran (suggéré) et débutez le workout !



Lorsque le workout est complété, cliquez sur le bouton correspondant. Ensuite, si vous désirez allonger le workout en ajoutant des exercices supplémentaires (ex. : cardios, abdos, finishers, ...), cliquez sur le bouton « Extras »