

LES MILLS

QUARTERLY ONLINE

INFORMAÇÃO SOBRE O ACESSO AO QUARTERLY 3 ONLINE

Horário e Disponibilidade

O Quarterly 3 será **100% online** e estará **disponível nos dias 20 e 21 de setembro**.

Podes escolher o momento mais conveniente nesse fim de semana para realizares a tua formação, que inclui:

- Programas Les Mills nos quais estás inscrito
- Módulo **Genérico**

Acesso à Área Reservada

A formação estará disponível numa **área reservada** (a mesma utilizada nos Quarterlies online anteriores).

 **Receberás no teu e-mail os links de acesso exclusivos** — um para cada programa e outro para o Genérico.

 **Guarda esses links com atenção**, pois são pessoais, intransmissíveis e essenciais para o acesso.

 **É estritamente proibida** a cópia, partilha ou qualquer outro tipo de divulgação deste conteúdo.

Como Aceder

Prepara-te para uma nova experiência de formação com o apoio destes tutoriais:

• Novo Registo:

 <https://www.youtube.com/watch?v=7OMazlC2PFo>

• Já tens conta:

 <https://www.youtube.com/watch?v=7VaKZOi6h8Q>

Passos para Acesso

1. Se ainda não tens conta:

- Clica em **"Use Voucher ou Comprar"**

- Cria uma conta gratuita com **os teus dados pessoais e o teu email de registo**
- Após o registo, **volta a clicar no botão do email de acesso** (é por esse link que entras na formação)

2. Se já tens conta:

- Efetua login normalmente
- Clica em **"Use Voucher ou Comprar"**
- Se recuperares a palavra-passe, **usa novamente o link do e-mail** para acederes à formação

3. Nota importante:

- Se o login for automático (por conta memorizada), **aparecerá a opção "Começar o curso"** — este botão **só ficará visível nos dias 20 e 21 de setembro**.

Validação de Presença

- Durante cada formação (programa e Genérico), terás um **botão de "MARCAR PRESENÇA"**
- **A tua presença só será registada após visualizares a formação completa e clicares nesse botão**

 É a partir dessa validação que as **coreografias Les Mills** ficarão disponíveis (até 72h após).

 Atualiza a tua **APP LES MILLS**:

Mais → Configurações → Atualizar Lançamentos → Atualizar todos os seus Mixes

 **Não elimines o email de acesso** – o botão do link é imprescindível para entrares na formação.

Dúvidas?

Caso tenhas alguma questão relacionada com o acesso ou as coreografias, envia email para:

 instrutores@manz.pt

Aguardamos a tua inscrição e receberás um email com toda a informação adicional sobre o acesso à formação Quarterly Online.

KIA KAHA! 

Boas formações e até breve!

