

# LES MILLS

## QUARTERLY ONLINE

### INFORMAÇÃO SOBRE O ACESSO AO QUARTERLY 1 ONLINE

#### Horário e Disponibilidade

O Quarterly 1 será 100% online e estará disponível nos dias 7 e 8 de março.

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

- Programas Les Mills nos quais estás inscrito
- 

#### 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=7OMazIC2PFo>

- **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 7 e 8 de março**.

---

### Validação de Presença

- Durante cada formação (programa), 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](mailto: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!

