

SJÀHTO - NIEUWSBRIEF



In deze nieuwsbrief:

YOGA lessen volgen via de LIVE STREAM exclusief voor jou als Sjàhto lid. Er zullen snel meerdere lessen en workouts volgen.

Welke stappen te doorlopen lees je in deze nieuwsbrief.

1. Download de Online Inschrijf app



In deze **handleiding** staat beschreven hoe je CompedFit download in de app store en je kan aanmelden voor de lessen. Doorloop alle stappen zorgvuldig.

In deze nieuwsbrief staan jouw lidnummer en postcode, zo bij ons bekend, waarmee je kunt aanmelden/inschrijven.

Nà aanmelden kun je inschrijven voor de lessen.

In de situatie Corona kun je **inschrijven voor ONLINE lessen**. De andere lessen zijn als vanzelfsprekend

vervallen.

De aftrap zal zijn met YOGA lessen. We hopen op deze manier meerder lessen en workouts te kunnen verzorgen waaraan je deel kunt nemen op inschrijving.

2. Download Zoom app



Download de app Zoom op jouw telefoon en/of tablet. Dit is de app die gebruik gaat worden voor het uitzenden van de lessen. Dit is niet persé noodzakelijk als je via je browser de toegestuurde link voor les deelname opent.

We hebben geprobeerd het zo toegankelijk mogelijk te

maken.

3. Hoe werkt het...

1. Je hebt de app Comped Fit gedownload op tablet/telefoon.

2. Je hebt Zoom gedownload op tablet/telefoon.

En dan.....

In de app Comped Fit schrijf je je in voor de **ONLINE** lessen. Hierin starten we met YOGA. Heb je nog nooit een YOGA les bij Sjàhto gevolgd is dit misschien wel het moment om het thuis in je eigen omgeving te ervaren.

Als je hebt ingeschreven voor de les krijgt je 30 minuten voor aanvang van de les een mail met daarin de link voor deelname aan de LIVE LES. **CHECK JE SPAM!!!! Aan- en afmelden voor de les kan tot een half uur voor aanvang.**

De mail start met: Join Zoom Meeting gevolgt door een aanklikbare link voor directe deelname aan de les.

Tijdens de les zien we jou als deelnemer vanuit je thuissituatie. Jij ziet alleen de instructeur (dus niet alle deelnemers). Je kunt er voor kiezen de camera uit te zetten, zodat wij enkel jouw naam in beeld zien. Alle geluiden vanuit de thuisomgeving zullen we, na welkom heten en afronden, op mute zetten, zodat we in alle rust de les starten en afsluiten.

4. LIVE STREAM lessen

Voorlopig lesrooster LIVE STREAM Yoga :

- Maandag 09:00-10:00
- Dinsdag 19:30-20:30
- Donderdag 09:00-10:00
- Zaterdag 11:00-12:00

Komende week gaan we verder met mogelijk meer lessen. De lessen komen de staan in de bij punt 1 genoemde app.

5. TIP

Zorg dat je voor aanvang van de les jouw plek thuis hebt ingericht. Voor de Yoga een fijne en rustige plek voor jouw matje en mogelijk kussens en deken, zodat je op het moment van starten klaar zit en de les kan starten.

Zorg dat je op een plek zit waar je de les in alle rust kunt volgen.

Wat natuurlijk ook kan is dat je met meerdere (gezins)leden deelneemt aan de les vanaf jouw locatie.

Sportieve groet,
Ernst-Jan & Gardien
SjàTOP-team



Facebook



Twitter



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u yogabygom.sjahto@gmail.com toe aan uw adresboek.

