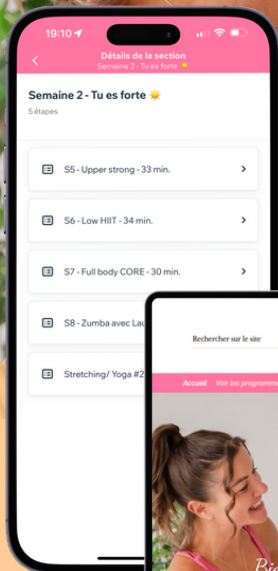


Guide d'utilisation

Plateforme de WOMENCY



Guide de fonctionnement de la plateforme

La plateforme

Sommaire

- Connexion et accès au contenu
- Le contenu
- Quel programme suivre ?
- "Caster" les entrainements
- Gestion de l'abonnement
- Nouveaux programmes



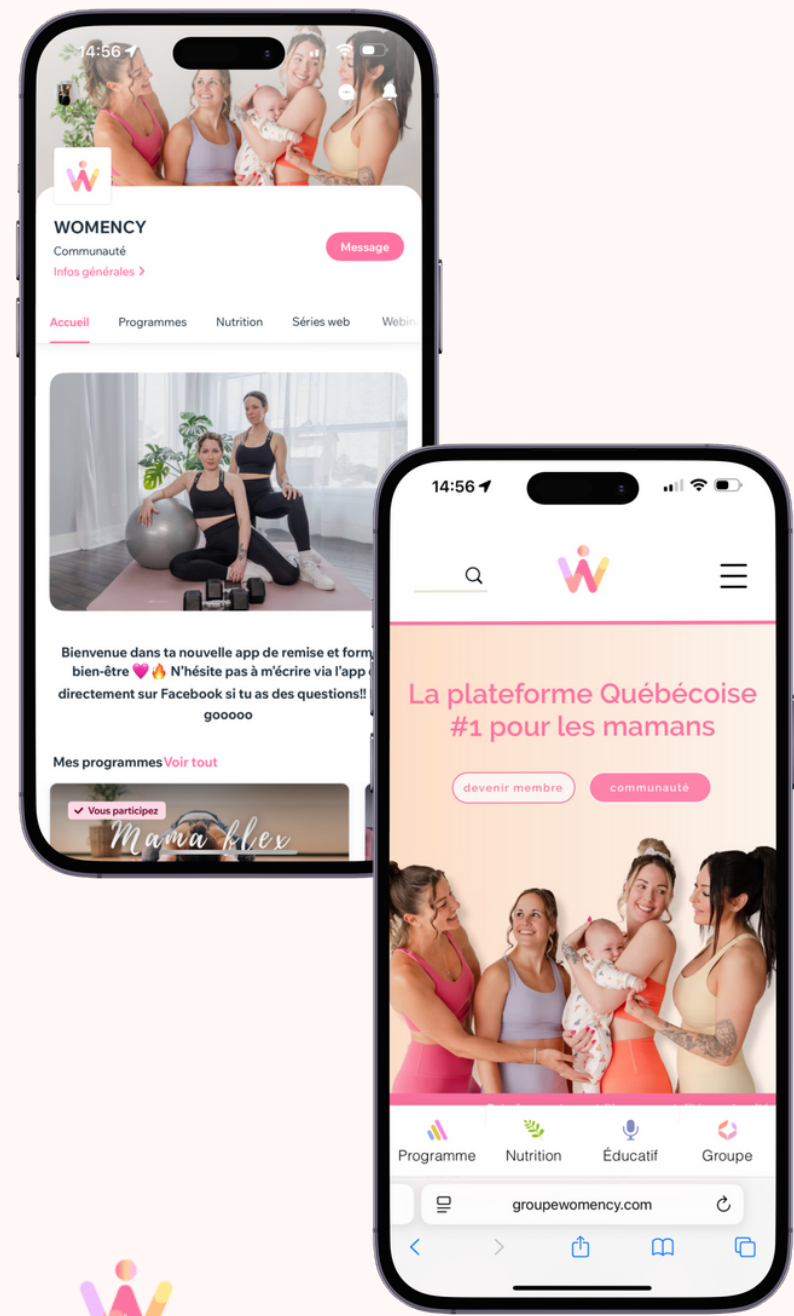
Connexion

Tu peux suivre de l'appli ou de la version mobile/ordi

Lorsque tu achètes un programme ou que tu t'abonnes, tu peux simplement suivre les séances depuis la version mobile ou en téléchargeant l'application FIT BY WIX.

⚠ Si tu télécharges FIT BY WIX, assure-toi de te connecter avec le même courriel que celui utilisé pour ton abonnement, et non avec ton identifiant Apple ou Google, sinon l'application pourrait te demander de payer à nouveau.

🔑 Le code d'invitation à entrer est : womency.



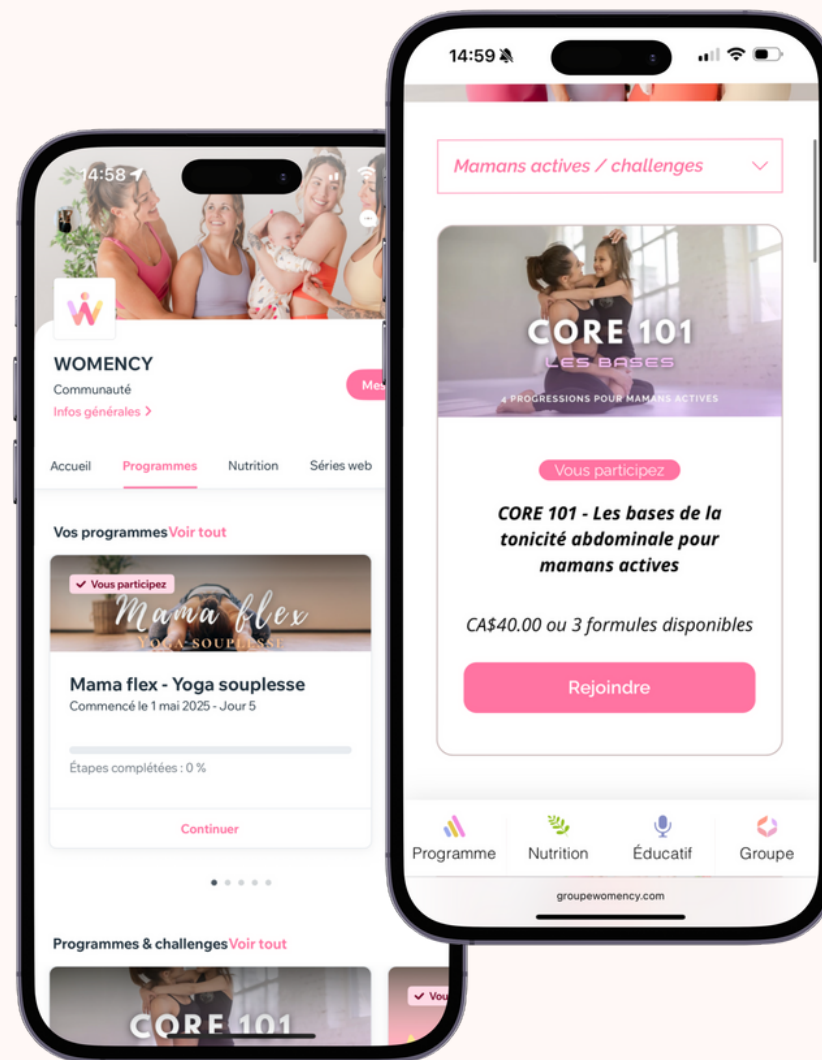
Accès programmes

Toutes les ressources
au même endroit

Pour accéder à **tes programmes**, retourne simplement dans l'onglet "Workouts" ou "Programmes", puis clique sur "Rejoindre".

Tu peux également retrouver tes programmes en cours dans le menu, sous l'onglet "**Mes programmes**".

Retour aux programmes



Le contenu

Toutes les ressources
au même endroit

Sur la plateforme, tu as accès à :

✨ Les challenges :

Nous sommes toujours en challenge sur une période de 6 semaines et ensuite il y a 2 semaines de pause. Durant 2 périodes de l'année : l'été et la période des fêtes, il y a 3 semaines tampon (les vacances). **Il y a donc 6 à 8 nouveaux challenges/programmes par année.**

Il y a aussi plusieurs micros programmes ou programmes spécifiques qui sont ajoutés durant l'année.



Quels programmes faire ?



🌟 **Tu veux travailler l'aspect tonique de ton ventre :**

→ MAMA TONIQUE et CORE 101



💪 **Tu veux un programme de tonification générale :**

→ SUMMER MOM



🔥 **Tu veux un programme à haute intensité :**

→ HIIT IT MAMA



🏆 **Tu veux un programme 100 % musculation :**

→ SUPER MOM



🌱 **Tu débutes l'entraînement et tu n'as pas d'expérience :**

→ MAMA DÉBUTE



🔄 **Tu veux un programme complet sans focus spécifique :**

→ BACK ON TRACK



👶 **Tu es une nouvelle maman ou une future maman :**

→ Les programmes MOMMY FIT sont spécialement conçus pour toi

Consulte la section programme pour tous les voir.

Le contenu

Toutes les ressources
au même endroit

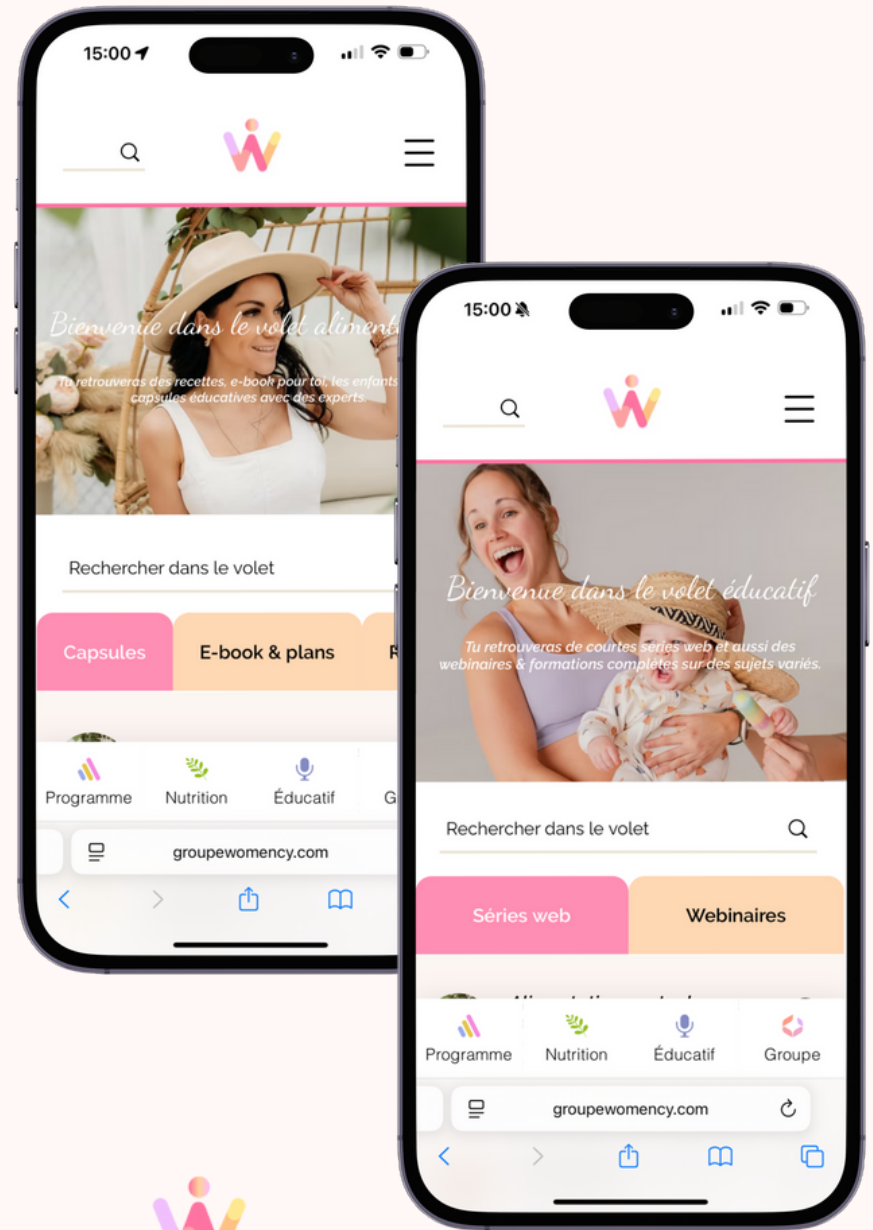
Sur la plateforme, tu as accès à :

✨ Le volet éducatif :

Découvre notre nouveau format de séries web, avec 4 à 6 nouvelles capsules ajoutées chaque année. Tu retrouveras aussi les anciens webinaires et des formations plus longues de type Zoom.

🥗 Le volet nutrition :

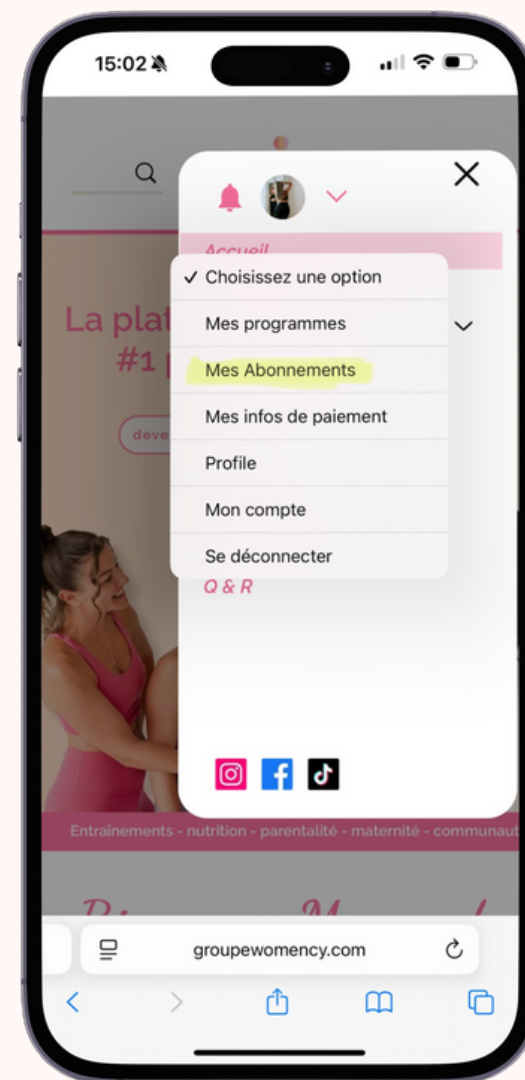
Accède à des centaines de recettes, plus de 8 ebooks et guides nutritionnels adaptés à tes objectifs, ainsi qu'à plusieurs capsules éducatives sur la nutrition.



Gestion abonnement

Sans engagement

Tu peux annuler ton abonnement à tout moment via l'icône de ton profil, que ce soit sur la version mobile ou ordinateur.



Caster

Sur télé et autres appareils

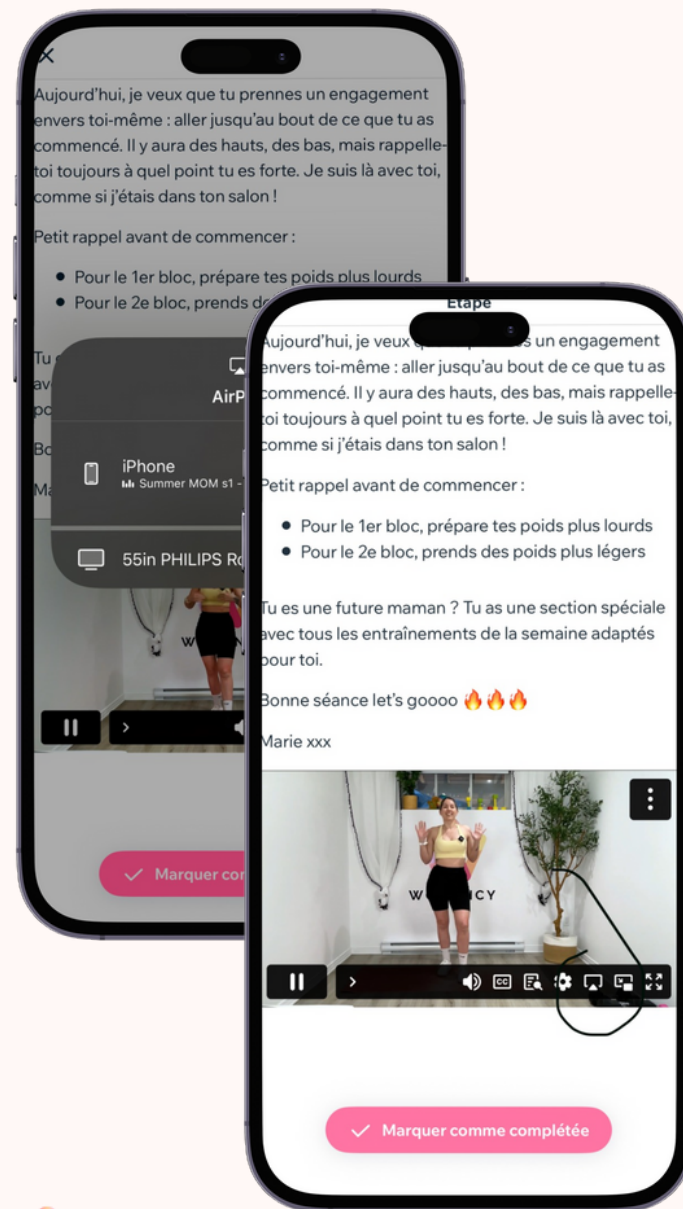
📺 Tu peux caster les entraînements sur ta télévision ou d'autres appareils compatibles.

Il suffit de cliquer sur la petite icône de diffusion (flèche ou écran avec ondes).

🔍 Si l'option n'apparaît pas :

1. Vérifie si tu peux caster avec d'autres applications comme YouTube.
2. → Si ça fonctionne ailleurs mais pas avec l'application :
3. Essaie depuis la version mobile ou ordinateur de la plateforme.
4. Assure-toi que ton Chromecast ou Fire Stick est à jour ou de génération récente.

🔧 Si malgré tout ça ne fonctionne pas, contacte notre soutien technique via Facebook ou par courriel. On est là pour t'aider 📧



Des questions ?

Écris nous !

✉ Si tu as d'autres questions, besoins ou préoccupations, n'hésite surtout pas à nous écrire !

Tu peux nous contacter à tout moment via Instagram, Facebook ou encore par courriel.

Notre équipe est là pour t'accompagner et te répondre le plus rapidement possible 💖

Le groupe de la communauté est aussi là pour te supporter dans ton parcours.



© **guide utilisation** • Tous droits réservés
Retrouve-nous sur : www.groupewomency.com

