

Manual de clases On-line TONUS «Sport&Health»



Aplicaciones necesarias:

Para acceder a las clases On-line es necesario tener instaladas las siguientes aplicaciones en su dispositivo:

- **Whatsapp:** 
 - <https://www.whatsapp.com/download?lang=es>
- **Skype:** 
 - <https://www.skype.com/es/get-skype/>

Cómo apuntarse a las clases:

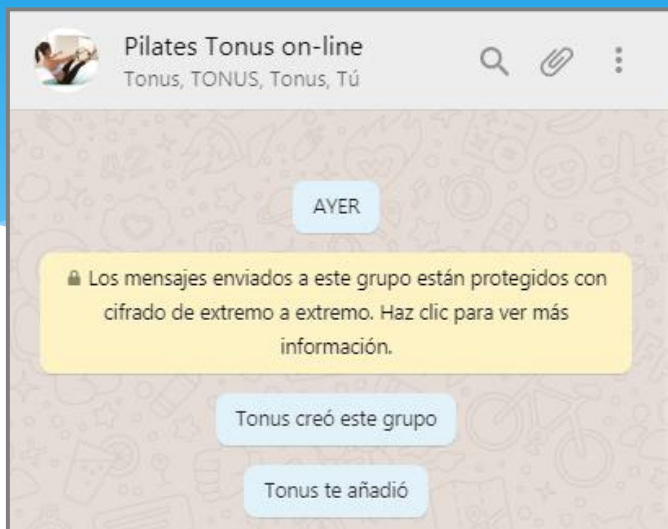
1. Solicite todas las actividades dirigidas en las que quiera participar por tlf. / whatsapp al +34 672 550 578.

- Pilates Tonus On-line
- Yoga Tonus On-line
- Dance Tonus On-line
- Spinning Tonus On-line
- Crossfit Tonus On-line
- Body Power Tonus On-line
- GAP Tonus On-line
- Core Tonus On-line
- Hiit Tonus On-line

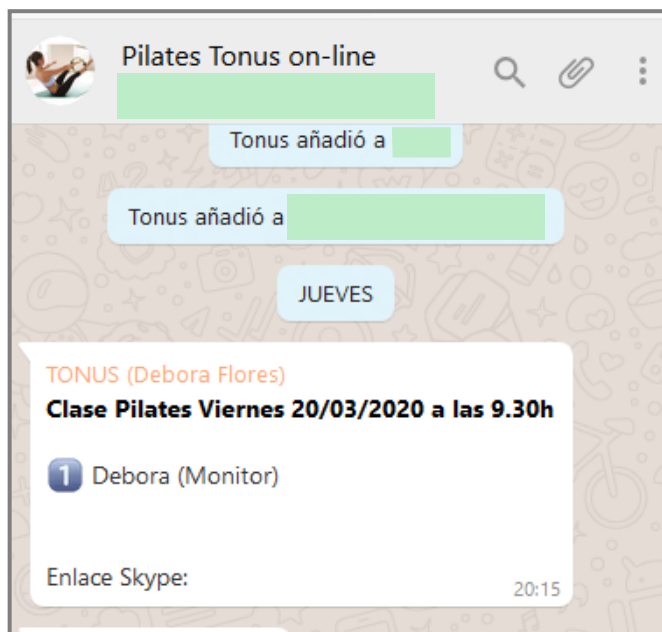
<http://www.tonus.es>



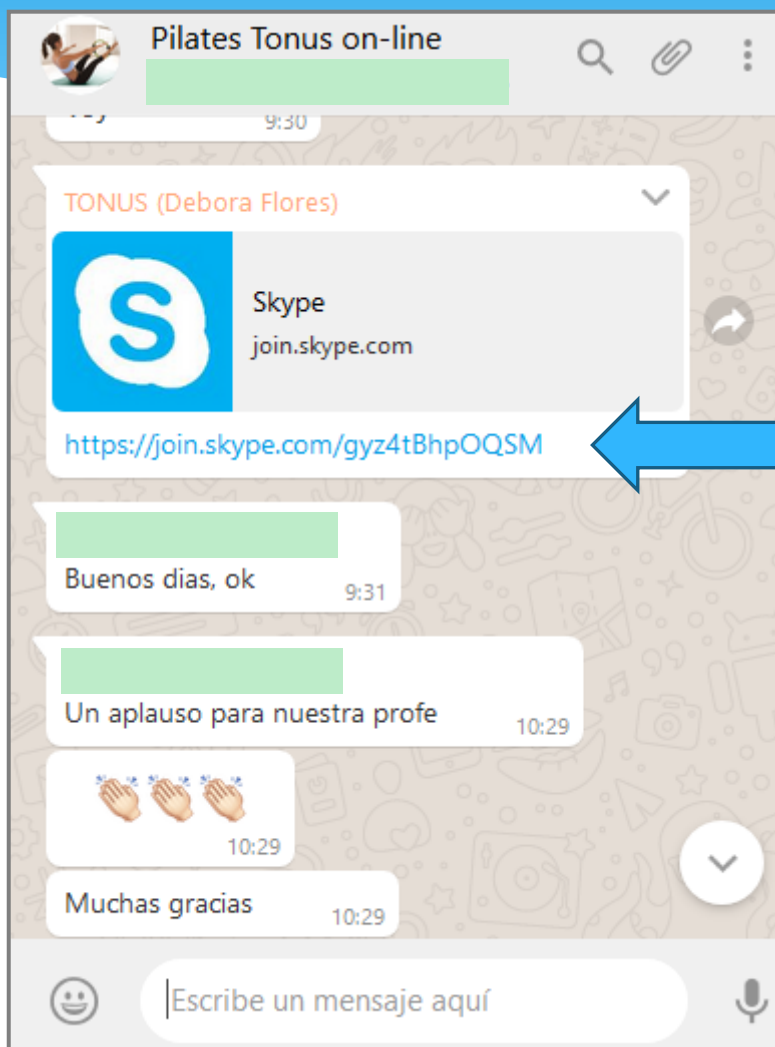
2. Se le incluirá en el **grupo de whatsapp** de la actividad solicitada.



3. Consulte desde whatsapp la **hora** de las clases disponibles para el día siguiente.

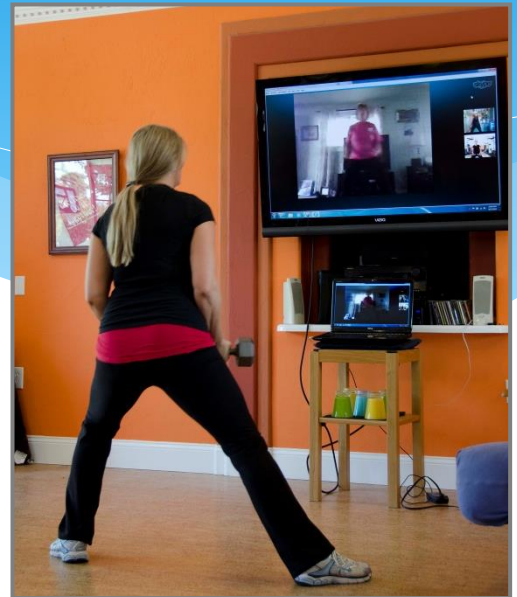


4. Antes de la clase se enviará por el grupo un **enlace de la función «Reunirse ahora»** de la aplicación **Skype**, o de la aplicación desde la que se hará la sesión (**Instagram, facebook, YouTube, etc...**)



6. Pinche el enlace y se abrirá la sesión. Si no tiene la aplicación instalada se abrirá el cliente de Skype web. Se puede instalar Skype en cualquier dispositivo.

skype



7. Una vez iniciada la videollamada siga las instrucciones del monitor.

Para más información y consultas pueden contactarnos:

- Recepción tlf. 966 439 771
- Whatsapp: +34 672 550 578
- Email: info@tonus.es

TONUS
sport and health
online