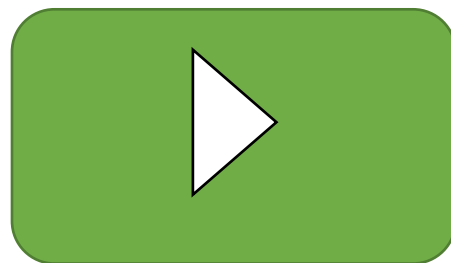


In questa guida ti spieghiamo brevemente come prepararti al meglio per la tua lezione di Pilates online.



- ✓ Trova una stanza tranquilla dove dedicarti alla lezione in serenità
- ✓ Stendi un materassino o una salvietta, o trova una superficie morbida sulla quale poter eseguire gli esercizi
- ✓ Predisponi un appoggio per il tuo portatile, iPad o smartphone che ti permetta una visione ed un ascolto ottimale. Consigliamo di appoggiarlo su una sedia e regolare lo schermo in modo che sia visibile dal tappetino.

- ✓ Offriamo la possibilità di usare Skype oppure Zoom per partecipare alle lezioni.
- ✓ Se **hai già installato Skype, non occorre fare nulla**. Cinque minuti prima dell'inizio della lezione avvia una chiamata video con pilates@novantuno.ch
- ✓ Se **non hai ancora Skype**, oppure preferisci usare Zoom, segui le successive brevi istruzioni per avviare una chiamata.



Istruzioni per partecipare alle lezioni con Zoom

1. Scarica l'App **ZOOM Cloud Meetings** dall'App Store per il tuo dispositivo oppure da <https://zoom.us/download> per il tuo computer.

Non è necessario registrarsi!

2. Procedi con l'installazione come da istruzioni, consentendo a Zoom di poter accedere alla fotocamera ed al microfono per comunicare.
3. Apri l'App ZOOM.
4. Cinque minuti prima dell'inizio della lezione, clicca su «Join a Meeting», inserisci il Meeting ID che ti avremo fornito e il tuo Nome, poi clicca su Join.
5. Nella schermata successiva ti verrà chiesta la password che ti avremo fornito, inseriscila ed inizia la chiamata
6. Puoi verificare l'attivazione della webcam e del microfono attraverso la barra degli strumenti in basso.

zoom

Join Meeting

Meeting ID or Personal Link Name

Your Name
Your Name

- Remember my name for future meetings
- Don't connect to audio
- Turn off my video

Cancel

Join