

Documentation utilisateur

Présentation du site MyCoach.fr

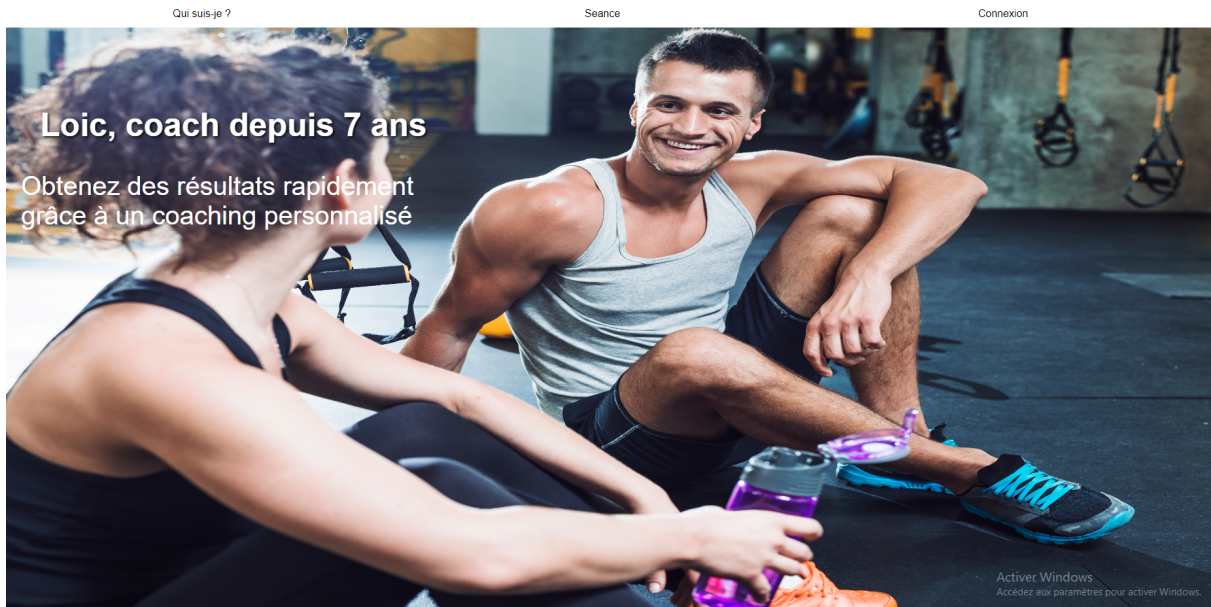
Pour une visite du site plus complète, voici des identifiants vous permettant de profiter pleinement de ses fonctionnalités

Login : darielm

Mot de passe : 123456

Accueil :

En vous rendant sur le site MyCoach vous devriez arriver sur la page d'accueil à savoir celle-ci :



Sur cette page, nous pouvons trouver diverses options intéressantes. Commençons par ce qui se trouve en haut :

Onglet "Qui-suis-je ?" : Onglet qui lorsque vous cliquerez dessus vous renverra à la page d'accueil à savoir celle ci-dessus.

Onglet "Séance" : **Accessible seulement une fois connecté** Si tel est le cas, le site vous renverra sur une page qui sert de récapitulatif pour les séances, les horaires, l'adresse... Si vous n'êtes pas encore connectés, lorsque vous cliquerez dessus vous serez automatiquement renvoyé à l'onglet de connexion.

Onglet "Connexion" : Onglet qui vous redirige vers la page de connexion

Onglet “Déconnexion” : Visible uniquement une fois connecté Vous déconnectera du site internet et vous renverra sur la page de connexion.

Sur la même page, vous retrouverez plus bas quelques informations sur le coach et sur les séances :

[Qui suis-je ?](#)

[Seance](#)

[Connexion](#)

Laissez vous coacher !

Coach personnel depuis maintenant 5 ans,
que ce soit pour obtenir une silhouette qui vous convienne,
pour maigrir ou juste par plaisir rien n'est impossible !

A l'écoute attentive de ce que vous souhaitez je vous garantis
des résultats en 2 mois !

Que ce soit avec d'autres clients ou alors personnellement
je vous promets un programme qui s'adaptera à ce que vous souhaitez.



Pompes

Musclez-vous le haut du corps avec nos séances de pompes !



Crunch

pour le "summer-body" de rêve rien de tel que du crunch !



Hip Thrust

Pour les amateurs des cuisses, le Hip Thrust saura vous combler



Leg Extension

Afin d'obtenir une silhouette qui saura mettre en valeur le haut du corps




Squat

Afin d'équilibrer le tout, les squats seront votre meilleur ami

Activer Windows
Accédez aux paramètres pour activer Windows.

Onglet Connexion :

Sur la page de connexion (accessible par le bouton “connexion” ou bien l’onglet “séance” si vous n’êtes pas déjà connecté)



Connexion

Identifiant

Mot de passe

Valider

Activer Windows
Accédez aux paramètres pour activer Windows.

Vous verrez un champ afin de rentrer votre Login et un pour votre mot de passe (Vous pouvez tenter d'écrire un mauvais login et mauvais mot de passe mais cela ne fonctionnera pas)

Si vous cliquez sur la petite maison, vous serez renvoyé à l'accueil

Je vous invite maintenant à rentrer le login et le mot de passe fournis plus haut.

Onglet Seance :

Vous retrouverez ici toutes les informations vis à vis des séances

Qui suis-je ?

Seance

Déconnexion

Les séances :

Séance	Date	Horaires	Niveau	Lieu
Demi fond	Jeudi	9h - 11h	11h	31 rue Mondran 31240 l'Union
Demi fond	mardi	18h - 20h	20h	5 rue lafaille 31000 Toulouse
Gym	Vendredi	18h - 20h	20h	31 rue Mondran 31240 l'Union
Gym	Samedi	18h - 20h	20h	5 rue de la liberte 31000 Toulouse
Gym	mercredi	19h - 22h	22h	5 rue lafaille 31000 Toulouse
Muscu	Vendredi	13h - 16h	16h	5 rue lafaille 31000 Toulouse
Muscu	Jeudi	8h - 11h	11h	5 rue de la liberte 31000 Toulouse
Muscu	mercredi	8h - 11h	11h	5 rue lafaille 31000 Toulouse
Pilate	Dimanche	18h - 20h	20h	5 rue lafaille 31000 Toulouse


Activer Windows

Accédez aux paramètres pour activer Windows.

Vous ne pouvez pas accéder à cette page si vous n'êtes pas connecté, peu importe la méthode

Onglet Deconnexion

La visite du site terminé vous pouvez vous déconnecter en cliquant sur l'onglet associé



Connexion

Identifiant

Mot de passe

Valider

Activer Windows
Accédez aux paramètres pour activer Windows.

cela vous renverra automatiquement à l'onglet connexion afin de vous connecter si vous le souhaitez