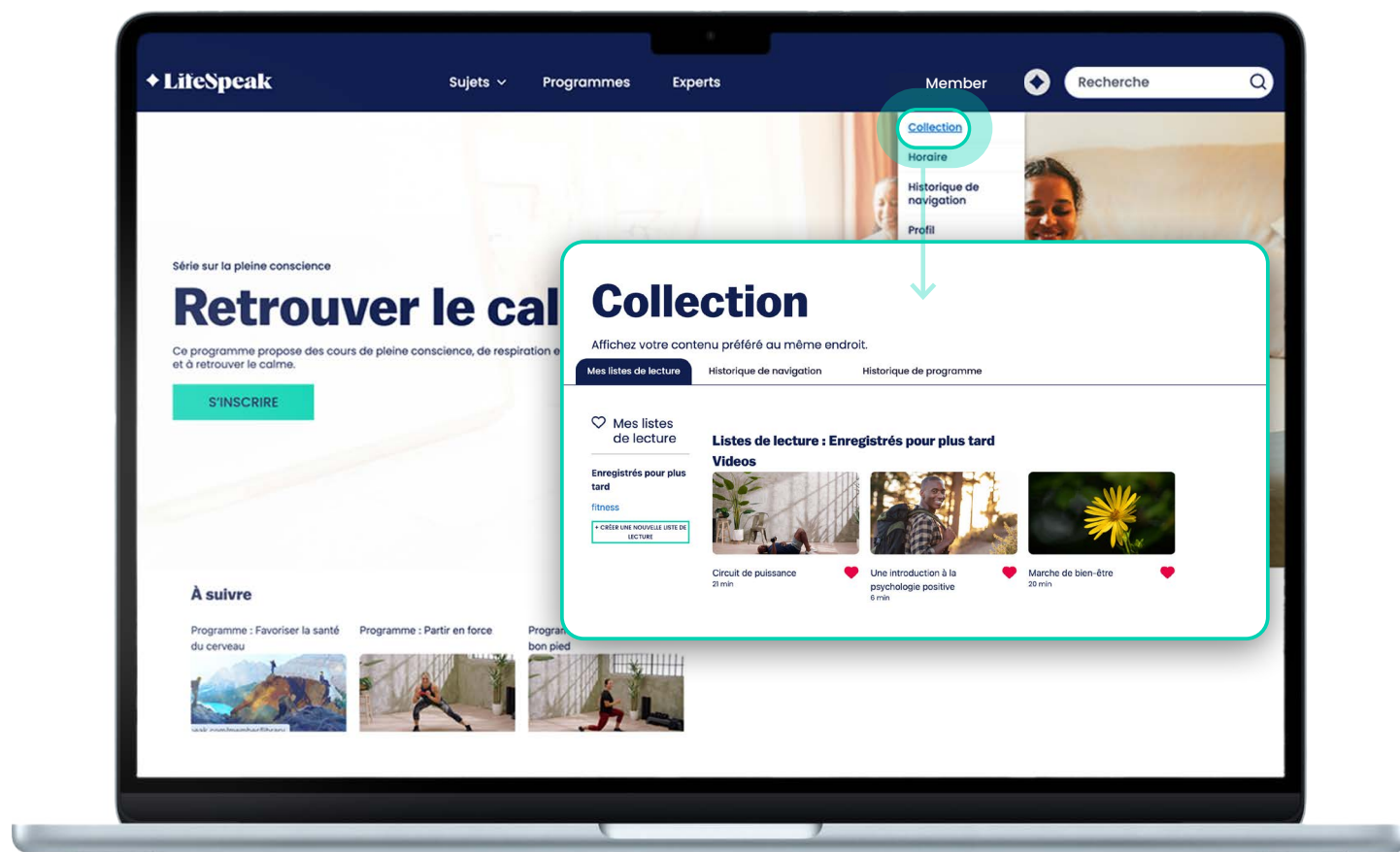


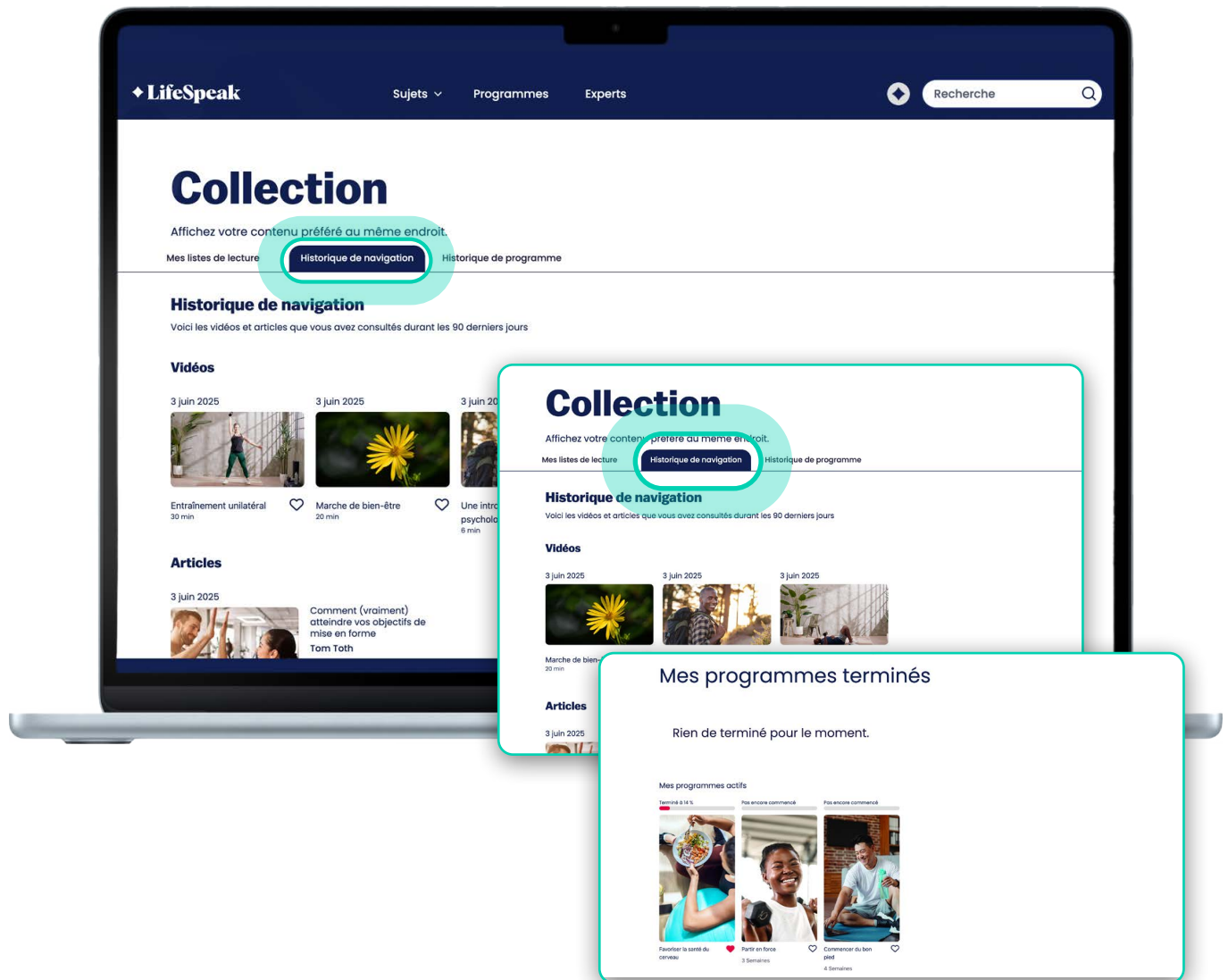
Tout votre contenu dans un seul endroit : la collection LifeSpeak

Trouvez les cours et programmes que vous avez enregistrés, créez des listes de lecture et consultez l'historique de vos cours et programmes.

Sélectionnez Collection pour voir tous les cours et programmes enregistrés. Dans votre collection LifeSpeak *Mieux-être holistique*, vous pouvez créer des listes pour organiser et trier les cours que vous aimez (p. ex. : « Cardio sans équipement », « Cours de yoga préférés » ou « Étirements sur l'heure du dîner »).

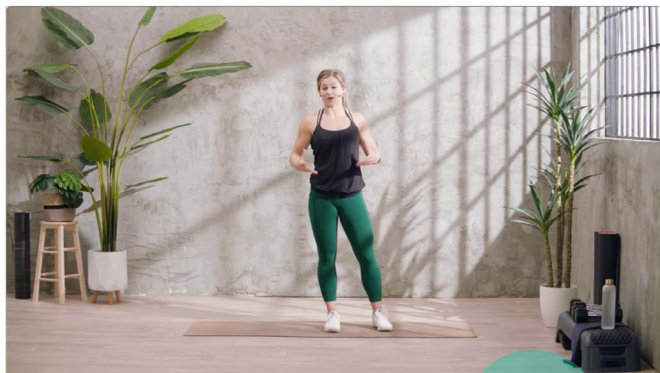


Envie de revoir un cours ou un programme que vous avez récemment aimé? Sous Collection, cliquez sur Historique de visionnement pour la liste complète des cours visionnés dans les 90 derniers jours ou sur Historique de programme pour consulter tous les programmes actifs ou terminés.

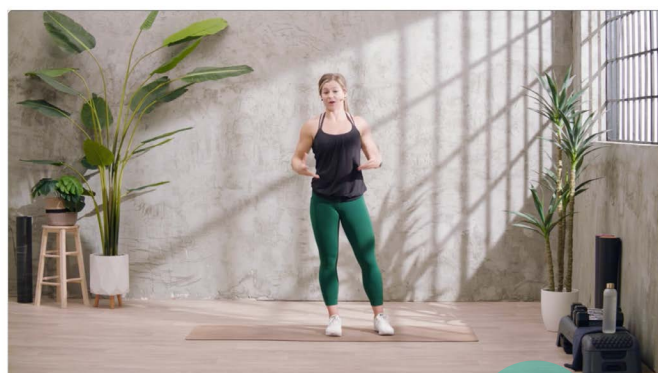
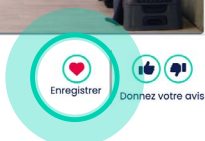


COMMENT ENREGISTRER UN COURS OU UN PROGRAMME :

Cliquez sur l'icône Ajouter aux favoris dans le coin inférieur droit d'un cours ou d'une tuile de programme.
Pour retirer un cours ou un programme enregistré, recliquez sur l'icône. Le cœur dans l'icône redeviendra vide.



Entraînement unilatéral
Vidéo de 30 min



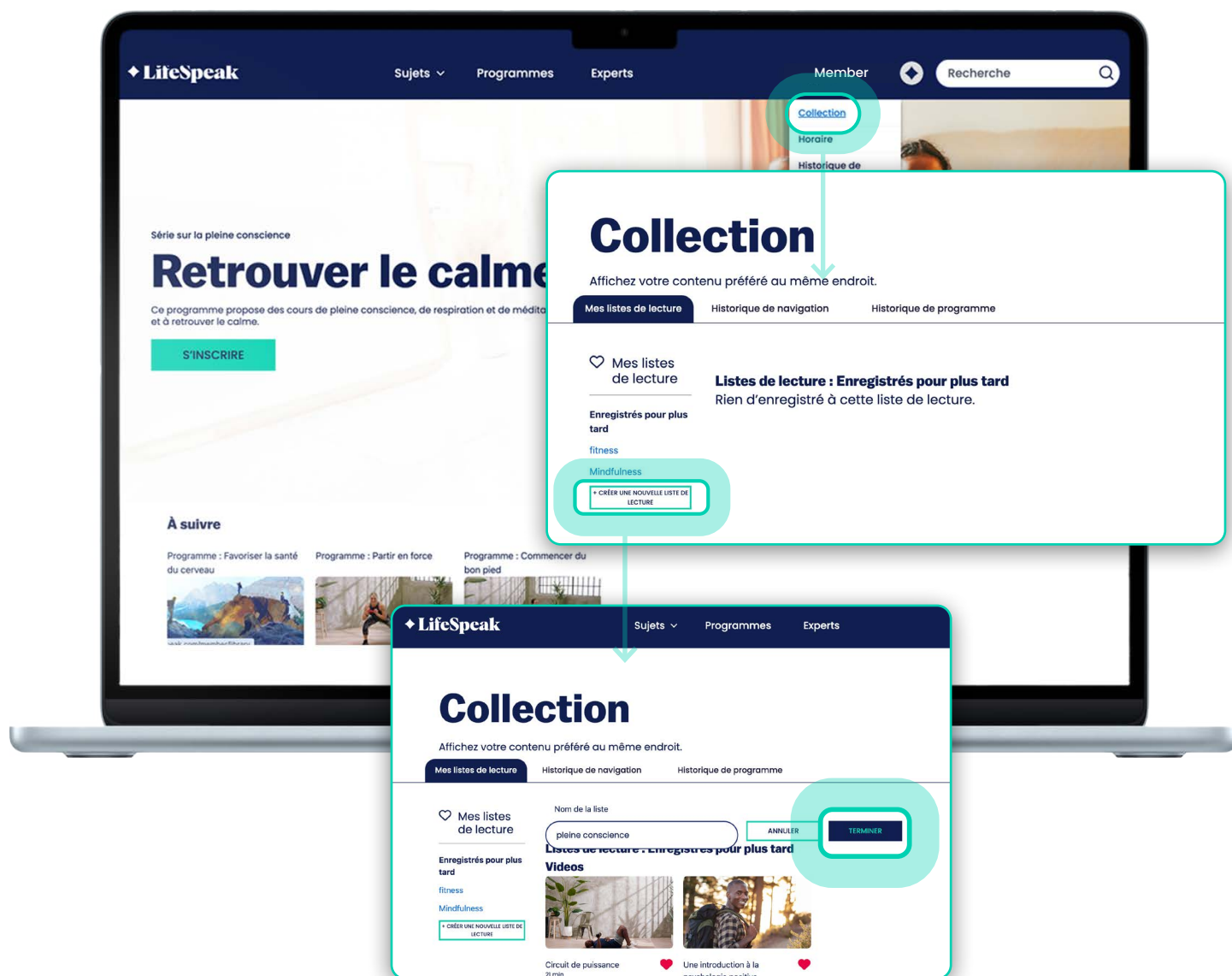
Entraînement unilatéral
Vidéo de 30 min



COMMENT CRÉER UNE LISTE DE COURS :

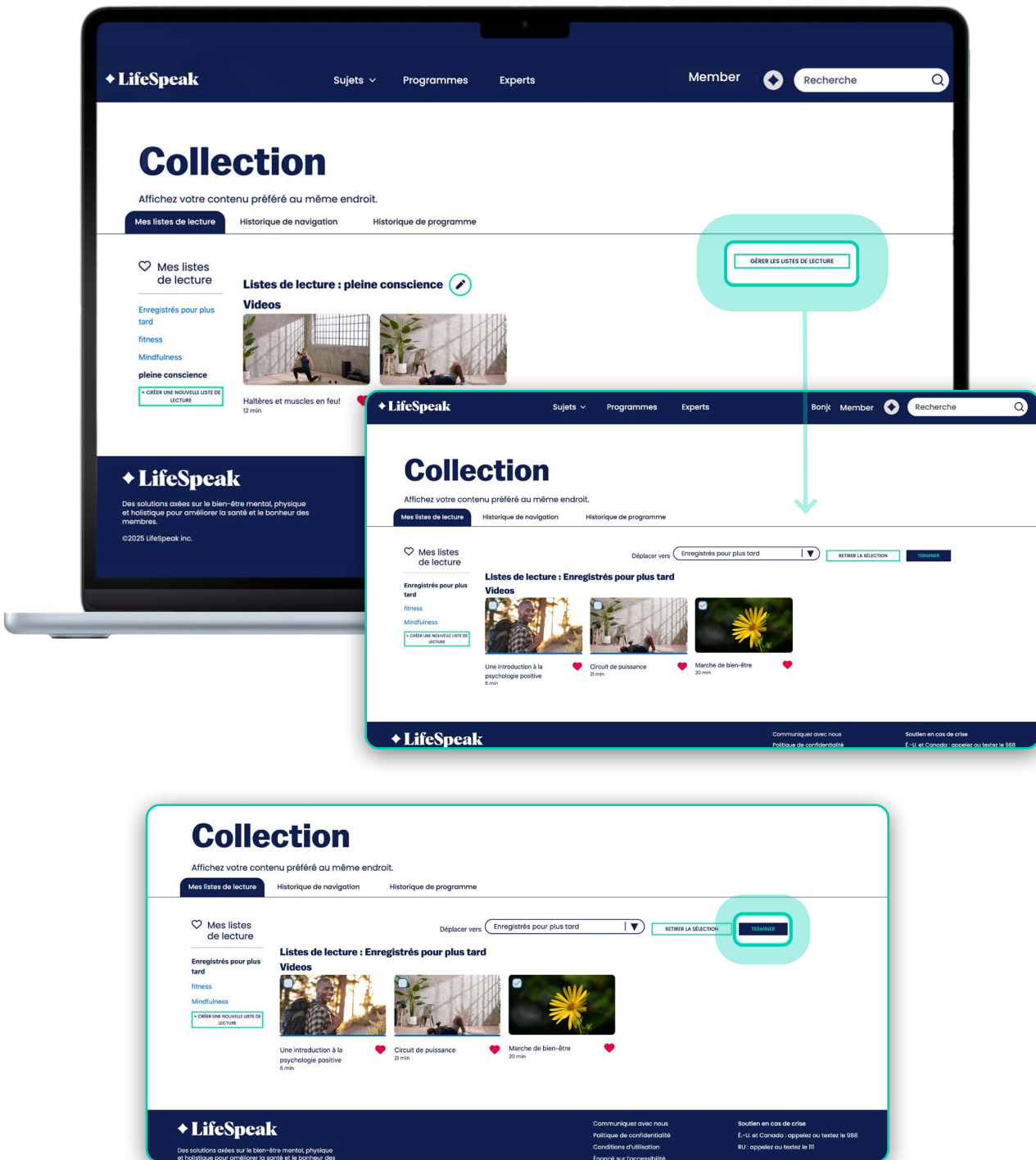
Cliquez sur Collection, puis sur Créer une nouvelle liste.

Nommez votre liste, puis cliquez sur Terminer.

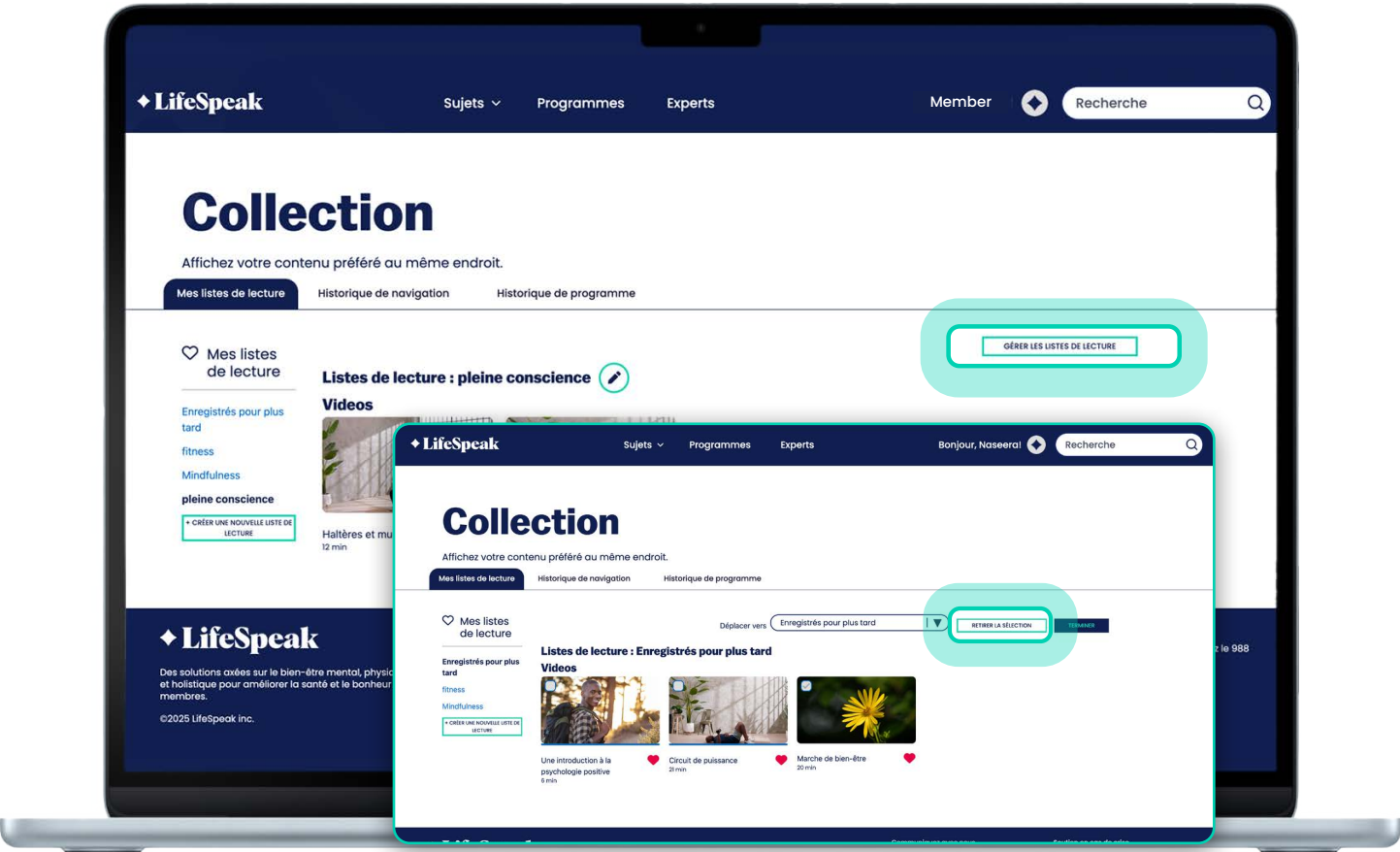


Une fois que vous aurez créé une liste, vous pouvez y ajouter les cours enregistrés :

Sélectionnez les cours enregistrés que vous aimeriez déplacer dans une liste. Sous le menu déroulant « Déplacer vers », sélectionnez la liste dans laquelle vous aimeriez déplacer les cours, puis cliquez sur Terminer.



Pour retirer des cours de la liste, sélectionnez les cours à retirer, puis cliquez sur Retirer la sélection.



Pour supprimer une liste, sélectionnez l'icône à côté du titre de la liste, puis cliquez sur Supprimer la liste.

