

Programa Fit Working @ Home



¿CÓMO UTILIZAR LA PLATAFORMA?

Los usuarios accederán a la plataforma a través de nuestra web (www.inmuv.es). Al entrar en el apartado "**European Commission**", hacer click en "**Login**" e introducir **usuario** y **clave**:

- **Usuario:** comisioneuropea
- **Clave:** inmuv

Encontrarás 6 categorías: **Training** (mobility, strength, metabolic, fundamentals), **nutrition, wellness, Community** (foro), **News** (apartado informativo sobre novedades del centro y plataforma) y **Chat** (chat para contactar directamente con el equipo inmuv)

Cada semana subiremos un vídeo con ejercicios, retos y herramientas prácticas para ponerte en forma y reducir posibles dolores de tu vida diaria. Además subiremos videos de menor duración que complementarán a los videos principales.

Debajo de cada vídeo encontrarás un apartado de comentarios para opinar sobre el contenido. Al ser un programa abierto vuestros **comentarios** y **opiniones** nos ayudarán a subir contenido adaptado a vuestras necesidades y gustos.

Podrás ponerte en contacto directo con nosotros a través de un **Chatbot** (plazo de respuesta de 24 horas) o el **foro/comunidad** si tenéis dudas de menor urgencia (responderemos en 48-72 horas).

Bienvenidos a InMuv

Fit Working @ Home Program



HOW TO USE THE PLATFORM?

Users will access the platform through our website (www.inmuv.es).

When entering the "European Commission" section, click on "Start session" and enter username and password:

- **User:** comisioneuropea
- **Key:** inmuv

You will find **6 categories: Training** (mobility, strength, metabolic, fundamentals), **nutrition, wellness, Community** (forum), **News** (informative section about news of the center and platform) and **Chat** (chat to contact the inmuv team directly)

Every week we will upload a video with exercises, challenges and practical tools to get in shape and reduce possible pain in your daily life. We will also upload shorter videos that will complement the main videos.

Below each video you will find a **comment section** to comment on the content. Being an open program, your comments and opinions will help us upload content adapted to your needs and preferences.

You can get in direct **contact with us** through a Chatbot (response time of 24 hours) or the forum/community if you have less urgent questions (we will respond in 48-72 hours).

Welcome to InMuv