

# Plateforme M COD - My Club ON DEMAND

Guide Pratique d'Utilisation





**#MCOD**

Chers Adhérents Océania Club,

Notre toute nouvelle plateforme **MCOD - My Club ON DEMAND** n'attend plus que vous !

**Live de tous les cours** donnés par vos coachs au sein de club, **replay de tous vos cours préférés**, accès illimité aux **cours de tous les clubs Océania** (Bayonne, St Paul Lès Dax et St Pierre du Mont)...

C'est ce qui vous attend avec MCOD - My Club ON DEMAND !

Vous trouverez dans ce guide pratique toutes les informations concernant votre connexion et l'utilisation de #MCOD.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne utilisation !

*Océania Club, quand vous voulez, où vous voulez avec #MCOD !*

**#MCOD**

Avec **MCOD - My Club ON DEMAND** vous aurez accès à plus de 110 cours en LIVE par semaine et encore plus de replay !

Les activités proposées ?

**Bien-Être**

Stretching / Pilates / Yoga / BodyBalance

**Renforcement Musculaire**

Abdos Flash / Abdos Fessiers Cuisses / Gym Entretien / CxWorx – Core Training / BodyPump

**Danse**

Sh'Bam – FreeDance / Zumba / BodyJam

**Cardio-Training**

BodyStep / BodyCombat / BodyAttack / RPM

*Océania Club, quand vous voulez, où vous voulez avec #MCOD !*

# Sommaire

- 1) Création de votre Compte
- 2) Navigation dans MCODE – My Club ON DEMAND
- 3) Contact



# 1/ CRÉATION DE VOTRE COMPTE

my club  
 DEMAND®

**Océania** Club  
*forme et bien-être*

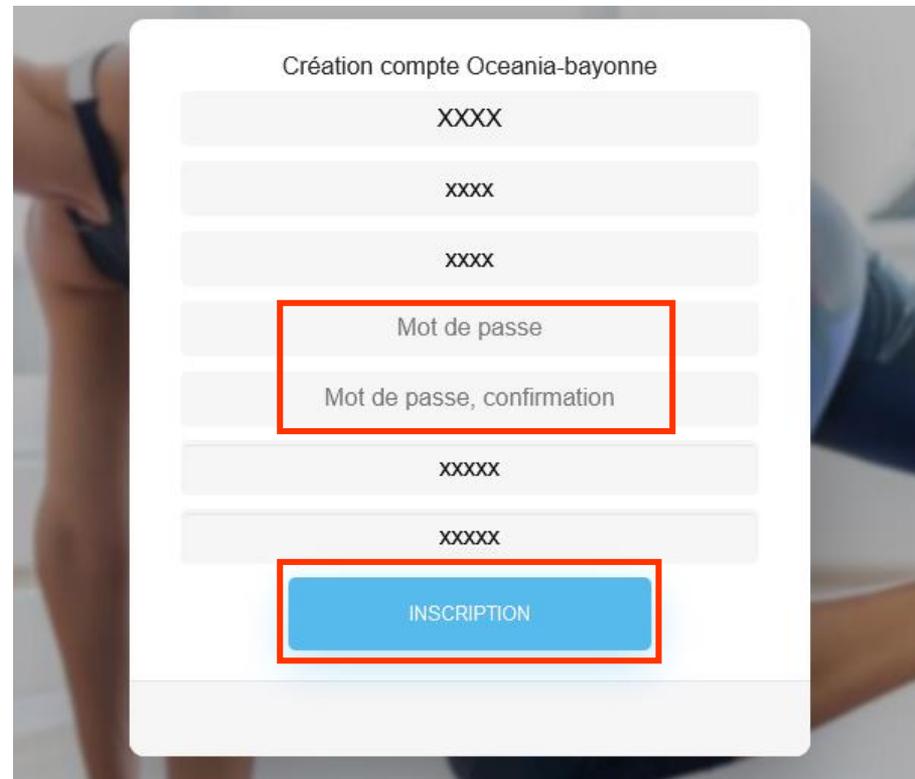
# Création de votre compte #MCOD

La création de votre compte se fera très rapidement.

Vous allez recevoir un mail comportant un lien vous permettant d'accéder à la création de votre compte #MCOD.

Toutes vos informations adhérents seront déjà renseignées, vous n'aurez plus qu'à remplir les champs "mot de passe" afin de créer le votre.

1. Cliquez sur le lien du mail
2. Renseigner votre mot de passe
3. Confirmer votre mot de passe en le tapant de nouveau
4. Cliquez sur Inscription
5. Un message sur la page s'affichera pour vous confirmer que votre inscription a bien été prise en compte.



Création compte Oceania-bayonne

XXXX

xxxx

xxxx

Mot de passe

Mot de passe, confirmation

xxxxx

xxxxx

INSCRIPTION

The image shows a mobile application interface for account creation. It features a white card with a light blue header and footer. The card contains several input fields, each with a placeholder text 'XXXX' or 'xxxxx'. The 'Mot de passe' and 'Mot de passe, confirmation' fields are highlighted with a red border. At the bottom of the card, there is a blue button with the text 'INSCRIPTION' in white, also highlighted with a red border. The background of the image is a blurred photograph of a person's arm and hand.

# 2/ NAVIGATION DANS #MCOD

my club  
 DEMAND®

**Océania** Club  
*forme et bien-être*

# Étape 1 : Connexion

## Étape 1 : Connexion

Connectez-vous et rentrez dans le monde MCOD - My Club On Demand !  
Pour cela rentrez votre identifiant (adresse e-mail) & votre mot de passe choisi précédemment.

my club  
ON DEMAND

Océania club  
forme & bien-être

[CONTACT](#) [OCÉANIA](#)

### Bienvenue sur MCOD - My Club ON DEMAND

MCOD - My Club ON DEMAND est la solution VOD pour avoir accès à votre club OCÉANIA partout et tout le temps !

Un rendez-vous décalé, une réunion qui traîne, un weekend à la campagne ou à la mer, des vacances, un enfant malade ?  
Toutes ces raisons ne vous empêcheront plus de vous entraîner avec votre club, avec vos coaches !

MCOD - My Club ON DEMAND vous permet de suivre vos cours Fitness et Bien-Être préférés en Live et/ou Replay là où vous êtes, quand vous le souhaitez et lorsque vous le pouvez.

Connectez-vous vite !

Océania partout & tout le temps avec #MCOD !

CONNEXION

[Inscription](#)

# Étape 2 : Choisissez votre club

## Étape 2 : Choisissez votre club

Grâce à #MCOOD vous pourrez profiter des cours des 3 clubs Océania.

La 1<sup>ère</sup> étape consiste donc à rentrer dans le club de votre choix soit pour faire un cours en Live soit un replay, pour cela cliquez sur un club.

Pour vous aider dans les choix des Lives, n'hésitez pas à consulter les plannings des 3 clubs depuis l'onglet Plannings qui se trouve dans le menu.

my club  
ON DEMAND

Océania Club  
forme et bien-être

PLANNINGS

MON COMPTE

CONTACT

Océania

## CHOISISSEZ VOTRE CLUB



Découvrez tous les entraînements de vos coaches



Découvrez tous les entraînements de vos coaches

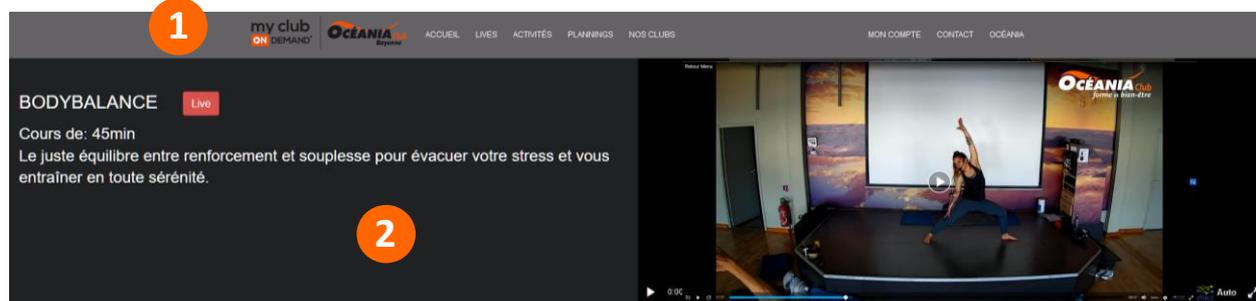


Découvrez tous les entraînements de vos coaches

# Étape 3 : Découverte de la plateforme MCOB - My Club ON DEMAND

## Étape 3 – Vous entrez sur la plateforme vidéo de votre club

Une fois le club choisit vous entrez sur sa plateforme vidéo. Son fonctionnement est très simple. Nous vous l'expliquons.



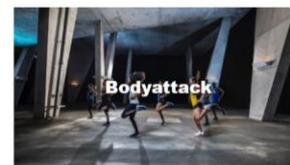
PROGRAMMES : Retrouvez tous les replays de vos cours préférés



Idéal pour brûler un maximum de calorie en pédalant en musique



Idéal pour un renforcement musculaire complet et rapide



Idéal pour un entraînement athlétique



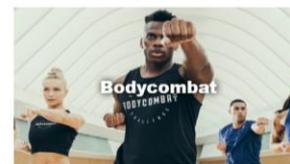
Activité idéale pour tonifier et renforcer bas et centre du corps



Rapidité et efficacité pour des abdos irréprochables



Idéal pour améliorer la force fonctionnelle et la posture



Idéal pour vous défouler et libérer le guerrier en vous



Le cours idéal pour travailler l'endurance et la coordination



Le juste équilibre entre renforcement de souplesse pour évacuer votre stress et vous entraîner en toute sérénité



Idéal pour remettre le corps dans un alignement parfait



Atteignez la plénitude du corps et de l'esprit !



Idéal pour détendre tous les segments du corps



Idéal pour avoir des muscles forts et un coeur en bonne santé



Idéal pour travailler la mémoire et coordination en dansant



Idéal pour faire de l'exercice sans s'en rendre compte

1 Le menu de la plateforme

2 Informations et vidéo du live en cours

3 Toutes vos activités préférées pour regarder leurs replay

3

# Étape 3 : Découverte de la plateforme MCODE - My Club ON DEMAND

## 1- Le menu de #MCOD

**ACCUEIL :**  
permet de revenir  
à l'accueil de la  
plateforme

**ACTIVITÉS :**  
permet de  
retrouver toutes  
les activités du  
club et leurs  
replay

**NOS CLUBS :**  
permet de revenir  
sur la page du  
choix du club

**CONTACT :** en  
cas de problème  
permet d'envoyer  
directement un  
mail



Le logo avec le  
nom de la ville du  
club choisit afin  
de savoir si quel  
club vous vous  
trouver

**LIVES :** permet  
de retrouver le  
cours qui est en  
LIVE dans votre  
club

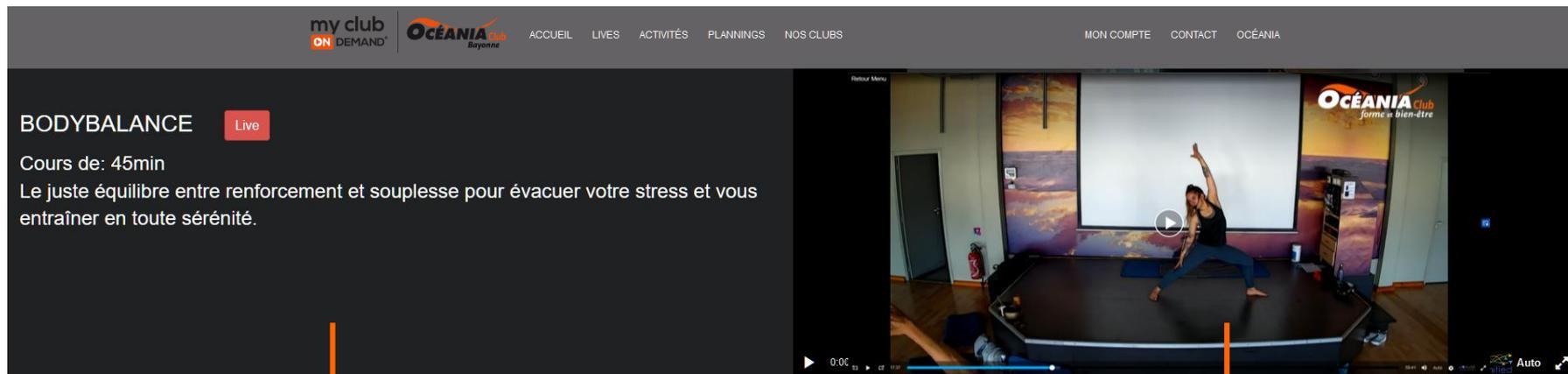
**PLANNINGS :**  
pour consulter les  
plannings des 3  
clubs

**MON COMPTE :**  
permet de  
retrouver toutes  
les infos liées à  
son compte  
#MCOD

**OCÉANIA :**  
permet de  
revenir sur le  
site Océania  
Club

# Étape 3 : Découverte de la plateforme MCODE - My Club ON DEMAND

## 2- Informations et vidéo du LIVE en cours



The screenshot shows the website interface for 'my club ON DEMAND' and 'Océania Club Bayonne'. The navigation menu includes 'ACCUEIL', 'LIVES', 'ACTIVITÉS', 'PLANNINGS', 'NOS CLUBS', 'MON COMPTE', 'CONTACT', and 'OCÉANIA'. The main content area features a 'BODYBALANCE' class with a 'Live' indicator. The class description states: 'Cours de: 45min' and 'Le juste équilibre entre renforcement et souplesse pour évacuer votre stress et vous entraîner en toute sérénité.' To the right, a video player shows a live stream of a woman performing a yoga-like pose on a mat in a studio. The video player has a play button in the center and a progress bar at the bottom.

Retrouvez ici toutes les informations sur le cours qui est en train d'être donné au sein du club

Et retrouvez ici la vidéo LIVE de ce même cours afin de le suivre.

# Étape 3 : Découverte de la plateforme MCOB - My Club ON DEMAND

## 3- Toutes vos activités

Retrouvez ici toutes les programmes proposés dans votre club.  
Cliquez sur un de ces programmes pour y découvrir tous ses replay.

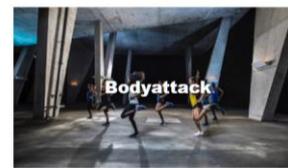
PROGRAMMES : Retrouvez tous les replays de vos cours préférés



Idéal pour brûler un maximum de calorie en pédalant en musique



Idéal pour un renforcement musculaire complet et rapide



Idéal pour un entraînement athlétique



Activité idéale pour tonifier et renforcer bas et centre du corps



Rapidité et efficacité pour des abdos irréprochables



Idéal pour améliorer la force fonctionnelle et la posture



Idéal pour vous défouler et libérer le guerrier en vous



Le cours idéal pour travailler l'endurance et la coordination



Le juste équilibre entre renforcement et souplesse pour évacuer votre stress et vous entraîner en toute sérénité



Idéal pour remettre le corps dans un alignement parfait



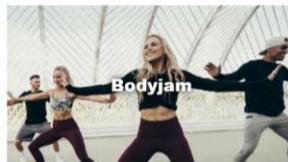
Atteignez la plénitude du corps et de l'esprit !



Idéal pour détendre tous les segments du corps



Idéal pour avoir des muscles forts et un coeur en bonne santé



Idéal pour travailler la mémoire et coordination en dansant



Idéal pour faire de l'exercice sans s'en rendre compte

# Étape 3 : Découverte de la plateforme MCOB - My Club ON DEMAND

## 3- Toutes vos activités

Voici une page activité depuis laquelle vous pouvez retrouver les replay.



The screenshot shows the top navigation bar of the MCOB website. On the left, there are logos for 'my club ON DEMAND' and 'Océania Beyond'. The navigation menu includes 'ACCUEIL', 'LIVES', 'ACTIVITÉS', 'PLANNINGS', 'NOS CLUBS', 'MON COMPTE', 'CONTACT', and 'OCÉANIA'. The main content area features a large background image of a woman's face in profile, looking down. Overlaid on this image is the text 'BODYPUMP' in large white letters. Below this, a paragraph describes the workout: 'Le BODYPUMP est la méthode de renforcement musculaire la plus rapide car les muscles sont sollicités à chaque mouvement. L'utilisation d'une barre et de poids légers associée à des répétitions de mouvements permettent de brûler les calories, galber, raffermir et tonifier tout votre corps. Vous retrouverez dans les cours de BodyPump les meilleurs exercices de l'espace musculation, tout en bénéficiant de l'effet de groupe pour atteindre plus rapidement vos objectifs !'

Bodypump



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15



Bodypump 02/06/20 à 09h15

## Étape 4 : Océania partout et tout le temps avec #MCOD

**4<sup>ème</sup> et dernière étape :**

**Entraînez vous, dépensez vous,  
amusez vous partout et tout le temps  
avec #MCOD !!**



# 3/ CONTACT

my club  
 DEMAND®

  
forme et bien-être

Pour toutes informations complémentaires, votre équipe reste à votre disposition.

N'hésitez pas à contacter votre service client par mail :

Océania Bayonne : [serviceclient.bayonne@oceania-club.fr](mailto:serviceclient.bayonne@oceania-club.fr)

Océania St Paul Lès Dax : [serviceclient.dax@oceania-club.fr](mailto:serviceclient.dax@oceania-club.fr)

Océania St Pierre du Mont : [serviceclient.mtmarsan@oceania-club.fr](mailto:serviceclient.mtmarsan@oceania-club.fr)