

Tuto Médiathèque Numérique de la Loire : suivre une formation

Sur la Médiathèque Numérique de la Loire, vous avez accès à de la formation en ligne.

Vous pouvez suivre les cours soit dans l'application Skilleos, soit sur le site de la MNL. L'accès est illimité.

- **Pour se former sur l'application**

Connectez-vous sur la MNL à partir de votre appareil mobile.

Cliquez sur « Accès direct Skilleos » :



Cliquez sur « Appli mobile ».



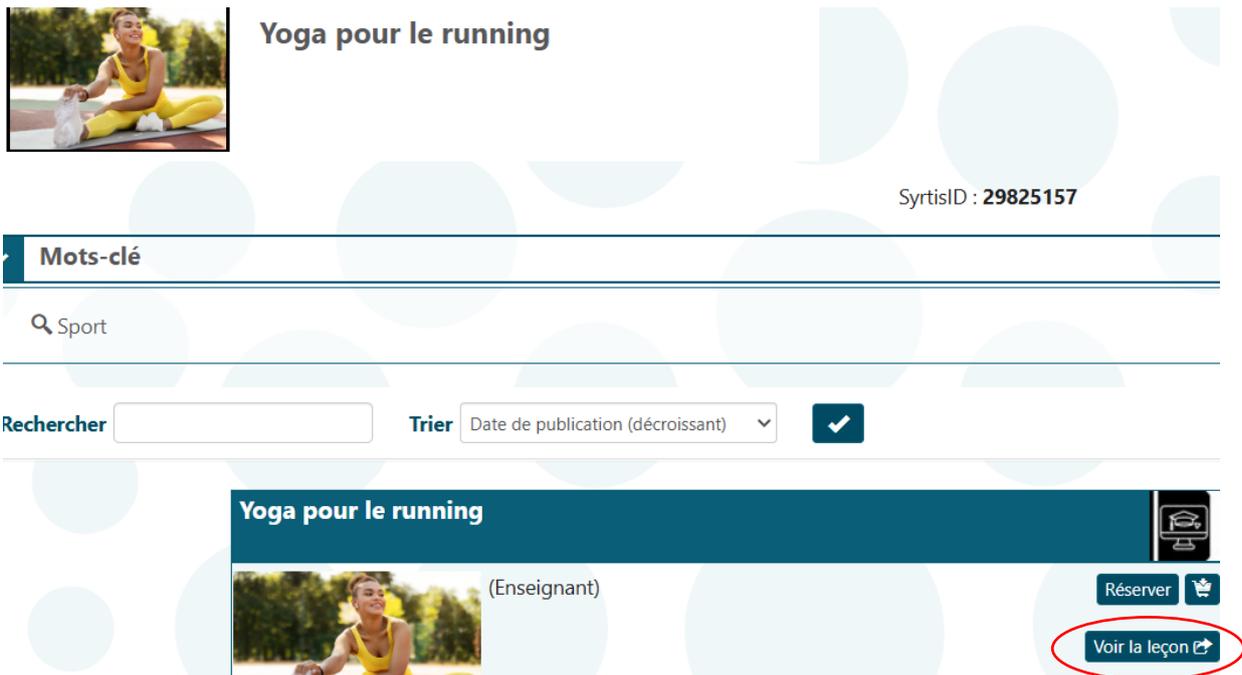
Scannez le QR code qui s'affiche pour la redirection vers l'application.

- **Pour se former à partir du site de la MNL**

Cliquez sur la vignette d'un titre :



Cliquez ensuite sur « Voir la leçon » :



Yoga pour le running

SyrtisID : 29825157

Mots-clé

🔍 Sport

Rechercher Trier Date de publication (décroissant) ✓

Yoga pour le running (Enseignant)

Réserver 🛒

Voir la leçon ➔

OU cliquez sur « Accès direct Skilleos » pour voir tout le catalogue sur le site Skilleos.

Voir tout le catalogue

Loisirs, bien être, monde professionnel, langues, jeunesse...
+ de 1 400 cours et activités en ligne !

Accès direct Skilleos

Sélectionnez une catégorie où rechercher :



Skilleos

Rechercher une ressource, un sujet... 🔍

📱 Appli mobile Mes ressources

Accueil | Loisirs Bien-être Multimédia Langues Jeunesse

Découvrez également des sélections thématiques :

Loisirs

Découvrez et explorez de nouvelles passions avec nos contenus de loisirs en ligne

Voir tous les contenus Loisirs →



Bien-être

Apprenez à prendre soin de vous avec nos contenus bien-être en ligne

Voir tous les contenus Bien-être →



Multimédia

Développez vos compétences avec nos contenus multimédia en ligne

Voir tous les contenus Multimédia →

Vous pouvez retrouver les ressources que vous avez consultées :

Rechercher une ressource, un sujet...



Appli mobile

Mes ressources

Accueil

Loisirs

Bien-être

Multimédia

Langues

Jeunesse

La formation reprend là où vous vous êtes arrêté :



Fitness boxing - Niveau 2

par Sandrine Gaigliano

50% de progression

Chapitre 3 / 5

La navigation dans la formation s'effectue par chapitre :

The screenshot shows a training interface for 'Fitness Boxing - Niveau 1'. The main content area is a video player with the text 'DÉBUT DE LA SÉANCE DANS' and a large '0' indicating the start of the session. The video player has controls for 'TOUT AFFICHER' and 'TOUT MASQUER' on the left, and 'TÉLÉCHARGER LES NOTES' on the right. Below the video player is a table of contents for the course.

Fitness Boxing - Niveau 1		
1	▶ Séance - Premier Round	10:53
2	✓ Séance - Pôle Position	30:01
3	✓ Séance - Punch Training	30:05