

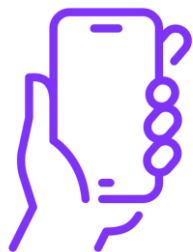
# Gympass

# ¿Qué es Gympass?

Plataforma que beneficia tu **bienestar integral**.

Ofrece acceso a una gran selección de **gimnasios, estudios, clases dirigidas, entrenamientos personales y diversas aplicaciones** para el cuidado de tu salud.

# El TEC ha adquirido para ti el Plan Digital que consta de...



10 aplicaciones de bienestar



5 clases de acondicionamiento físico en línea de lunes a viernes

## Nutrición



### MYFITNESSPAL

Haz un seguimiento de tus objetivos de ejercicio y nutrición.

## Control de entrenamientos



### GYM LIFE

Crea y monitorea tus rutinas de entrenamiento.

## Sueño



### SLEEP CYCLE

Análisis del ciclo del sueño, monitor y alarma.

## Fitness



### FIZZUP

Entrenamientos cortos y efectivos, sin la ayuda de equipos.

## Prevención del burnout



### THRIVE GLOBAL

Una plataforma completa para vencer el agotamiento.

## Salud emocional



### MEDITOPIA

Meditación, sueño, atención plena (mindfulness).

## Fitness



### INSTAFIT

Practica yoga de forma sencilla.

## Salud de la mujer



### MAYA

Un asistente personal de salud para mujeres.

## Finanzas



### MOBILLS

Administra tus facturas y tu presupuesto.

## Hábitos saludables



### FABULOUS

Desarrolla mejores hábitos y alcanza tus objetivos.



Empieza a disfrutar de este beneficio

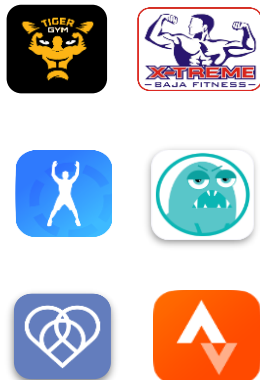
También tendrás la posibilidad de adquirir alguna de las **membresías Gympass** a un costo preferencial, así como **extender este beneficio a 3 familiares** pagando su membresía

**BASIC**

**\$129.90** mes  
\$399

**Hasta 200**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 17 aplicaciones**  
de bienestar



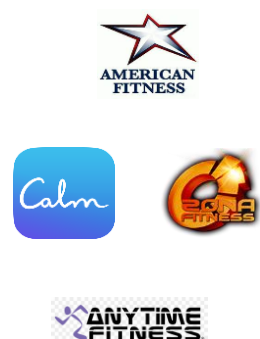
+ 2 sesiones con personal trainers por mes

**BASIC +**

**\$279.90** mes  
\$599

**Hasta 600**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 21 aplicaciones**  
de bienestar

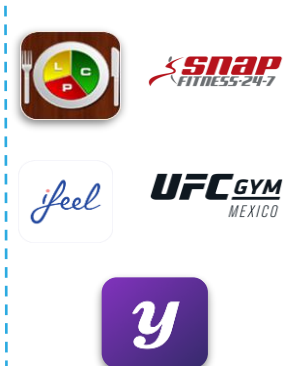


**SILVER**

**\$449.90** mes  
\$999

**Hasta 1200**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 26 aplicaciones**  
de bienestar



+ 4 sesiones con personal trainers por mes

**GOLD**

**\$799.90** mes  
\$1699

**Hasta 1700**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 27 aplicaciones**  
de bienestar



**GOLD +**

**\$1,199.90** mes  
\$1999

**Hasta 1900**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 27 aplicaciones**  
de bienestar



**PLATINUM**

**\$1,599.90** mes  
\$2999

**Hasta 2000**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 28 aplicaciones**  
de bienestar



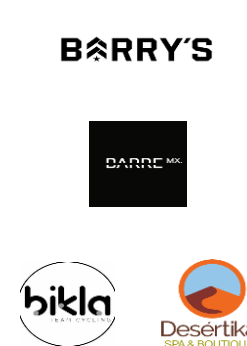
+ 8 sesiones con personal trainers por mes

**DIAMOND**

**\$1,899.90** mes  
\$3999

**Hasta 2,100**

gimnasios, estudios y  
clases en vivo  
**Y 28 aplicaciones**  
de bienestar



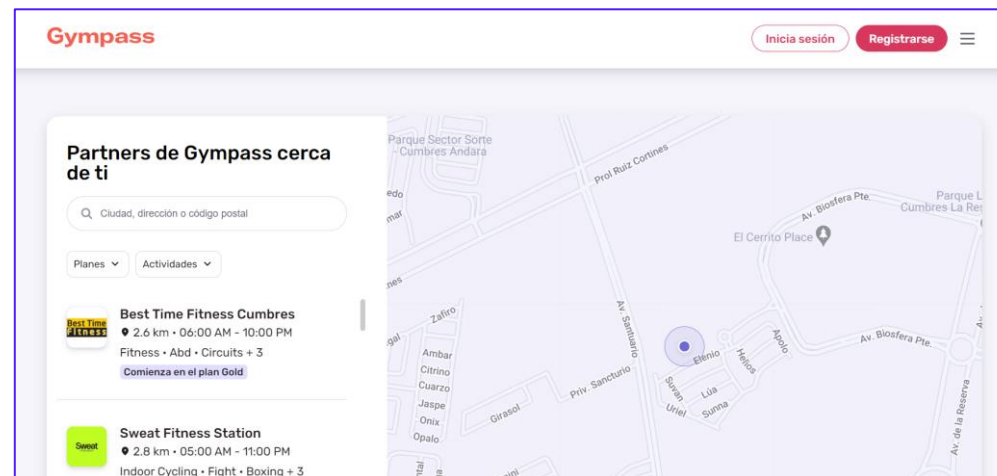
Descubre cómo empezar a  
disfrutar de estos beneficios con

**Gympass**

work@tec

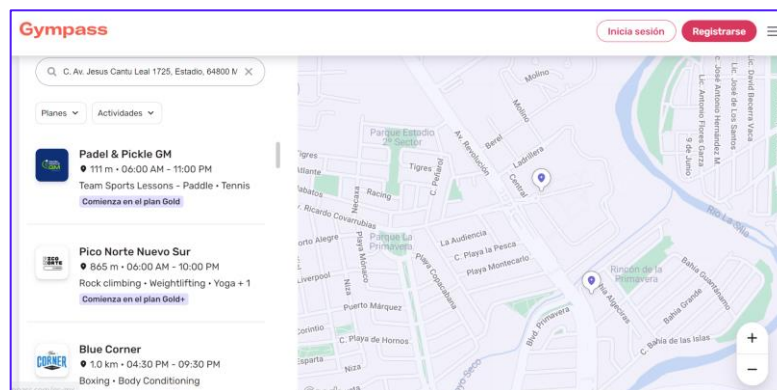
# ¿Cómo sé cuál es el Plan ideal para mí de acuerdo con los Gimnasios o Estudios más cercanos?

1. Ingresa a la siguiente página de Gympass: [https://gympass.com/es-mx/companies/?utm\\_source=google\\_search&utm\\_medium=paid\\_brand\\_search&utm\\_campaign=MX-B2B-BOFU-Google-Brand\\_Search-None-MQL-Always\\_On\\_B2b\\_Brand-SMB&utm\\_content=always\\_on-keyword-brand\\_search-empresas\\_gympass&utm\\_term=gympass%20empresas&gclid=CjwKCAjwivemBhBhEiwAJxNWNwGSV9I4gT8wEXEF-P-hYpCivLf7xCR6VUoHqgMld6FaiR9IXgCL9UBoCrcQQAvD\\_BwE](https://gympass.com/es-mx/companies/?utm_source=google_search&utm_medium=paid_brand_search&utm_campaign=MX-B2B-BOFU-Google-Brand_Search-None-MQL-Always_On_B2b_Brand-SMB&utm_content=always_on-keyword-brand_search-empresas_gympass&utm_term=gympass%20empresas&gclid=CjwKCAjwivemBhBhEiwAJxNWNwGSV9I4gT8wEXEF-P-hYpCivLf7xCR6VUoHqgMld6FaiR9IXgCL9UBoCrcQQAvD_BwE)
2. Posiciónate a mitad de la página y coloca en el buscador del mapa la dirección o código postal de tu dirección:

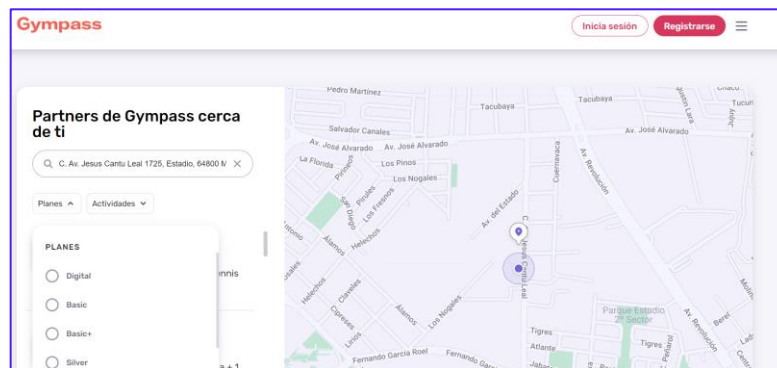


# ¿Cómo sé cuál es el Plan ideal para mí de acuerdo con los Gimnasios o Estudios más cercanos?

3. Una vez colocada la dirección, en la parte del menú izquierdo del mapa, encontrarás los diferentes gimnasios y estudios cercanos a ti, así como el Plan en donde se encuentra incluido.



4. También puedes filtra por Plan con costo preferencial para ubicar los Gimnasios cercanos a ti.





# Registro

work@tec



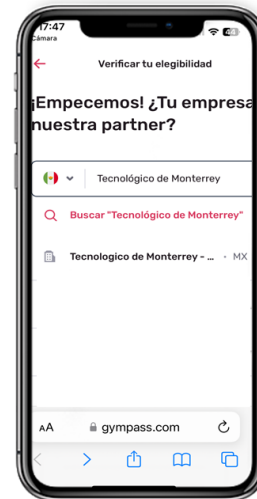
# ¿Cómo me registro?

1. Ingresa al siguiente **link**: [https://www.gympass.com/sign-up/eligibility/?client\\_id=6bbaa0da-4f52-4ede-9f5f-7bc62667ce89&company\\_name=Tecnologico+de+Monterrey+-+ITESM&country\\_name=MX](https://www.gympass.com/sign-up/eligibility/?client_id=6bbaa0da-4f52-4ede-9f5f-7bc62667ce89&company_name=Tecnologico+de+Monterrey+-+ITESM&country_name=MX)

O si deseas iniciar desde tu celular, descarga la aplicación de “**Gympass**” a través de **App Store** o **Google Play**, según sea el caso.



2. Asegura que esté **seleccionado México** al lado izquierdo del buscador.



3. En el buscador, agrega “**Tecnológico de Monterrey**” y da clic en buscar.



4. Tras seleccionar al TEC, inicia sesión con tu **correo institucional**.

# ¿Cómo me registro?



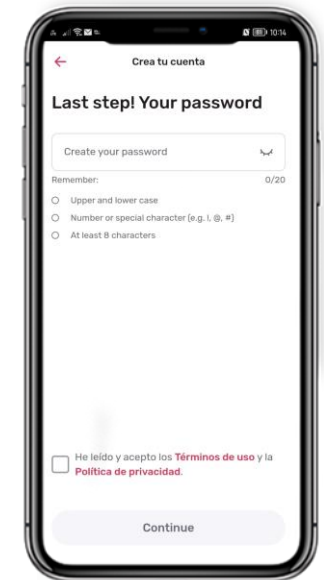
5. Coloca el **código de verificación** que fue enviado a tu correo institucional y da clic en “Continuar”



6. Incluye tu **correo institucional** nuevamente.



7. Coloca tu **nombre completo** para tu registro.



8. Ingresa una **contraseña** según las características indicadas.

 Si no te llegó el código de verificación revisa tu bandeja de correo no deseado.

 Selecciona la casilla de términos de uso y aviso de privacidad.



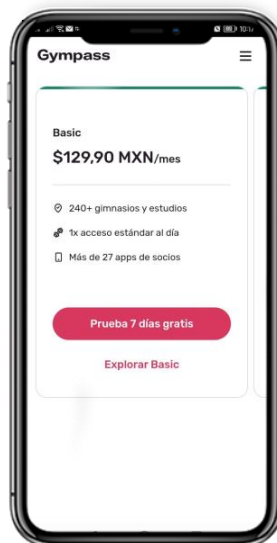
# Planes

# Descubre los planes que tenemos para ti

Al ingresar por primera vez a tu cuenta, tendrás la oportunidad de **probar de manera gratuita, durante 7 días**, uno de los diferentes planes con costo preferencial o **empezar a disfrutar del Plan Digital Gratuito**.



1. Da clic en "Vista Previa" para conocer el detalle de cada plan.



2. Descubre lo que incluye cada plan en: "Explorar".



3. **Disfruta de tu Plan Digital Gratuito** al darle clic en "Prueba 7 días gratis" en el Plan Digital.

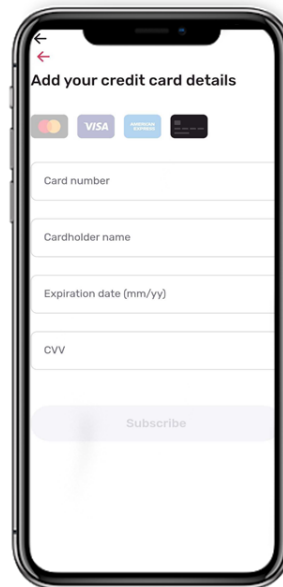
 Si eliges tu Plan Digital Gratuito, no tendrás oportunidad de probar de manera gratuita los planes con un costo preferencial.

# ¿Cómo activo un plan con costo preferencial?

En caso de querer probar alguno de los planes **con costo preferencial**, continua con los siguientes pasos:



1. Selecciona la opción de "Prueba 7 días gratis".



2. Coloca la información de tu tarjeta de crédito.



3. Empieza a disfrutar de tu prueba de 7 días gratuito.



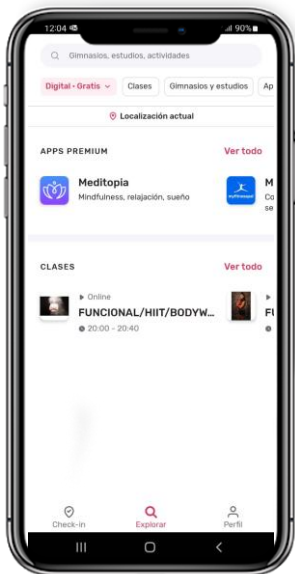
*No deberás tener algún cargo del plan hasta pasar de los 7 días de prueba gratuita. En caso de que no desees adquirir el plan, recuerda dar de baja tu prueba ANTES de los 7 días gratuitos.*



# Plan Digital Gratuito

work@tec

# Si decidí quedarme con el Plan Digital Gratuito, ¿Cómo descargo las aplicaciones?



1. Ve a la sección “Explorar” y desliza hacia abajo para ver las “Apps Premium” incluidas en tu plan.

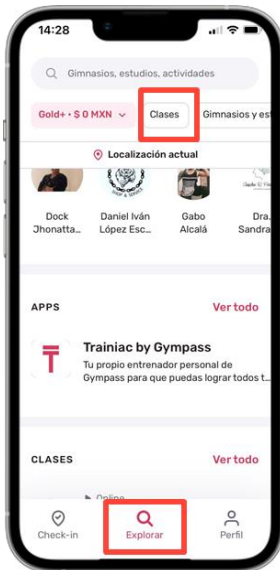


2. Observa las aplicaciones a las cuales tienes acceso sin costo y elige la que sea de tu interés en “obtener”.

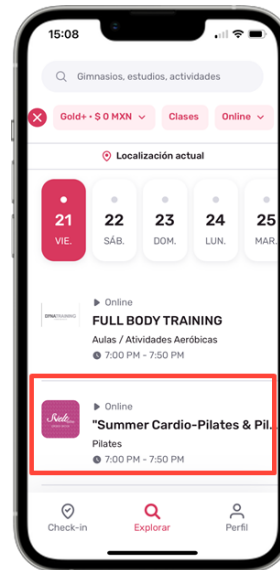


3. Sigue de manera detallada los pasos que te muestra y da clic en “Activar”, regístrate con tu correo institucional.

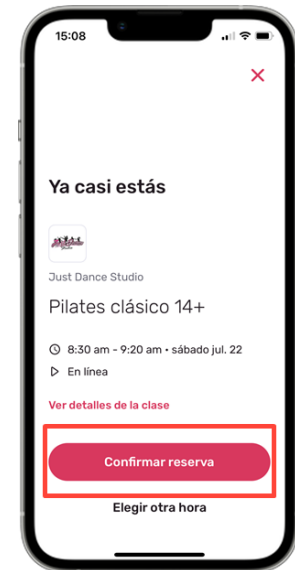
# ¿Cómo participo en una clase en línea del Plan Digital Gratuito?



1. Da clic en "Explorar" y selecciona la opción "Clases".



2. Selecciona la clase de tu interés.



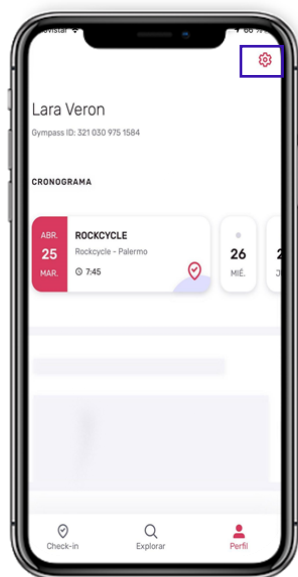
3. Confirma tu reserva, recibirás un link en tu correo para acceder a tu clase.



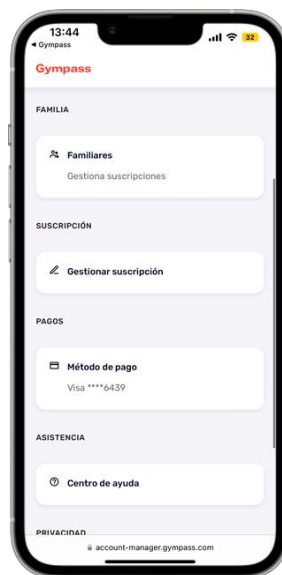
A blurred background image showing a group of people in a meeting or collaborative work environment. The image is semi-transparent and serves as a backdrop for the text.

# Planes con Costo Preferencial

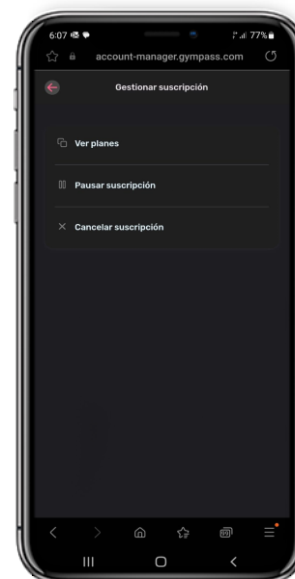
# Si estoy en el Plan Digital Gratuito ¿cómo activo un plan con costo preferencial?



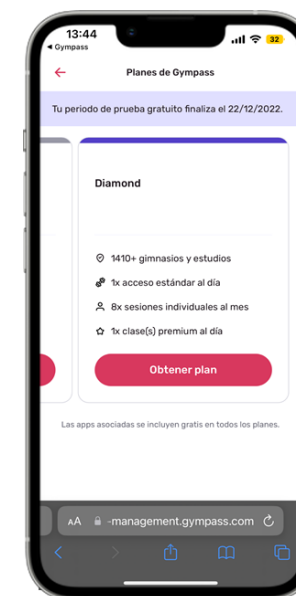
1. Haz clic en mi Perfil y selecciona la opción de "Configuración".



2. Selecciona la opción de "Cuenta" y da clic en "Gestionar Suscripción".



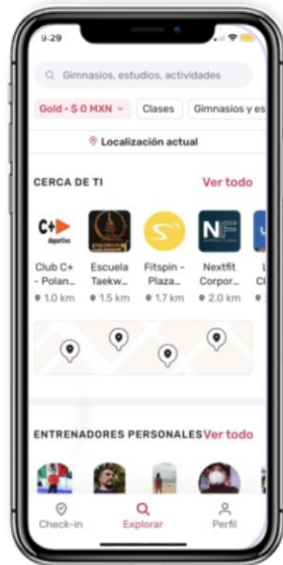
3. Selecciona la opción de "Ver Planes".



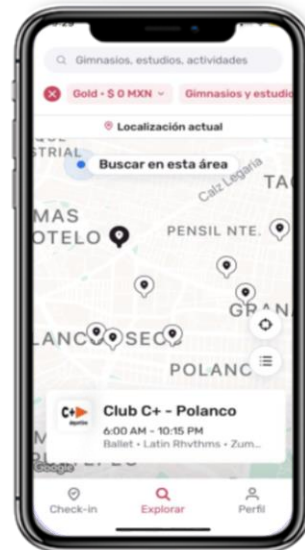
4. Selecciona el plan de tu preferencia e integra tu pago con tarjeta de crédito.

# ¿Cómo encontrar un gimnasio cerca de mi?

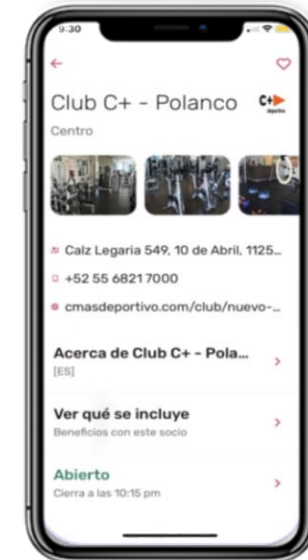
1. Una vez iniciada sesión, selecciona la opción de “Explorar” en tu menú inferior.



2. Encontrarás filtros en la parte superior para buscar los gimnasios por plan y localización.



3. Selecciona el mapa para visualizar los cercanos a ti. Puedes cambiar la dirección para buscar en otro sitio.



4. Puedes visualizar el perfil del gimnasio que más te guste.

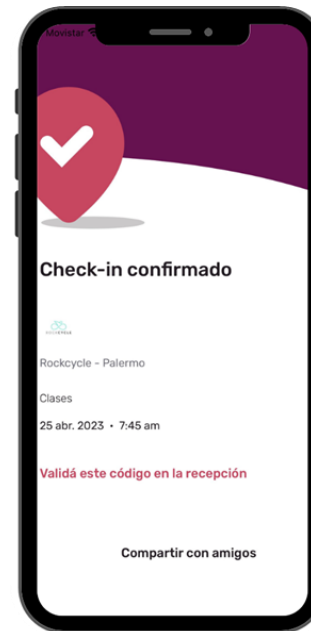
# ¿Cómo realizo un check in en gimnasio o estudio?



1. Check in → Selecciona el centro que vas a visitar.



2. . Elige la actividad que quieres realizar.



3. Valida tu check in en la recepción del centro

 Recuerda que solo tienes acceso a un check in por día, ya sea en un gimnasio o estudio, entrenador personal o clase en línea. Si vas a ir a un gimnasio por primera vez, consulta su perfil para revisar requisitos de entrada.

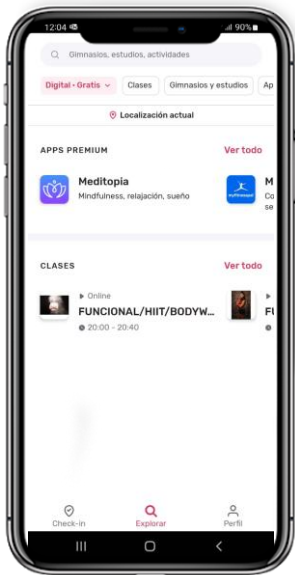
# ¿Cómo elijo una clase con un entrenador personal?

1. Inicia sesión desde la App de Gympass.
2. Da clic en “Explorar” y desliza hacia abajo para ver la sección de Entrenadores Personales.
3. Elige al entrenador de tu preferencia. Podrás observar su perfil, horarios y actividades disponibles a seleccionar.
4. Selecciona la clase que quieras reservar y da clic en “Confirmar reserva”.
5. Confirma tu reserva.
6. ¡Disfruta de tu clase!



*Recuerda que solo tienes acceso a un check in por día, ya sea en un gimnasio o estudio, entrenador personal o clase en línea.*

# ¿Cómo descargo las aplicaciones?



1. Ve a la sección “Explorar” y desliza hacia abajo para ver las “Apps Premium” incluidas en tu plan.

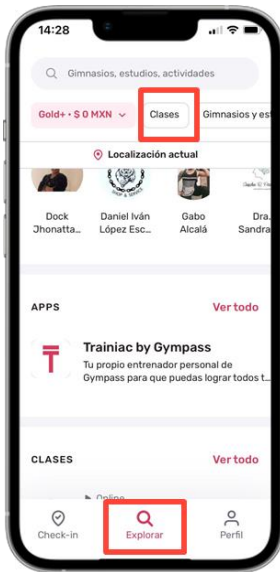


2. Observa las aplicaciones a las cuales tienes acceso sin costo y elige la que sea de tu interés en “obtener”.

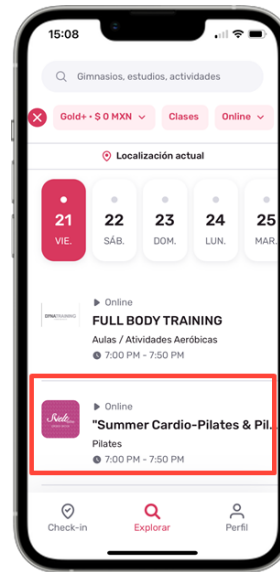


3. Sigue de manera detallada los pasos que te muestra y da clic en “Activar”, regístrate con tu correo institucional.

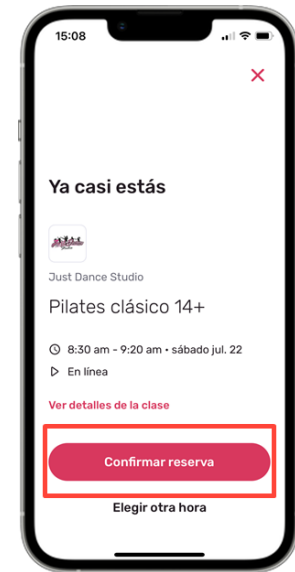
# ¿Cómo participo en una clase en línea?



1. Da clic en "Explorar" y selecciona la opción "Clases".



2. Selecciona la clase de tu interés.



3. Confirma tu reserva recibirás un link en tu correo para acceder a tu clase.



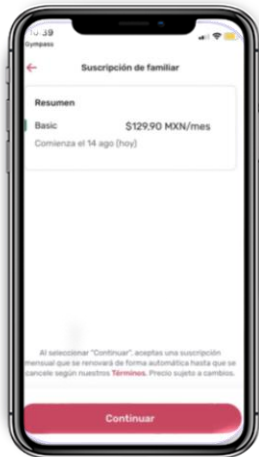
# Familiares

work@tec



# ¿Cómo puedo incluir a algún familiar a mi plan con costo beneficio?

1. Ingresa a “Perfil” en el menú inferior de la app.
2. Da clic en el engrane en la parte superior derecha.
3. Ingresa a la sección de “Cuenta” y da clic en “Familiares”.
4. Da clic en “Agregar suscripción nueva”.



5. Selecciona el plan para tu familiar.



6. Introduce el método de pago al que será cargado el plan de tu familiar.



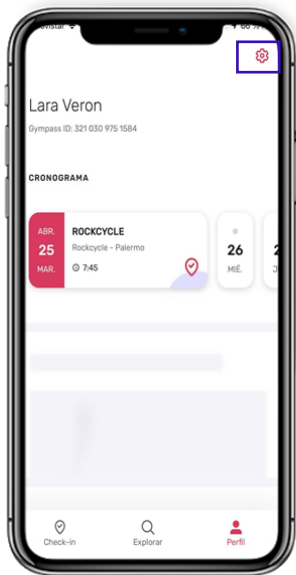
7. Envía el enlace de registro para que tu familiar ingrese a su cuenta con sus datos.



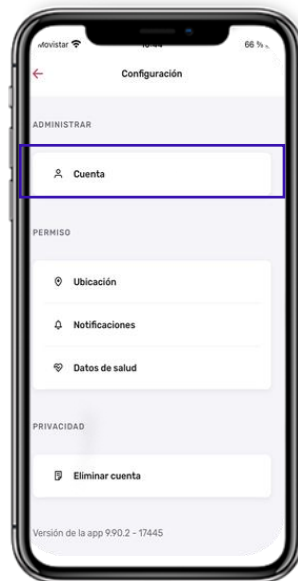
Recuerda que tienes que tener un plan activo para poder añadir a tus familiares y que ellos pueden también elegir un plan. En caso de pausar o cancelar tu plan, también se verá pausado/cancelado el plan de tus familiares.

# Referir un Gimnasio o Estudio

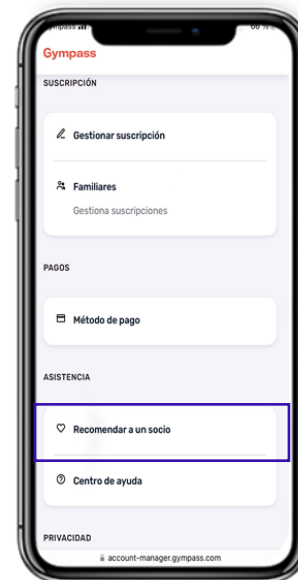
# ¿Cómo refiero un gimnasio o estudio?



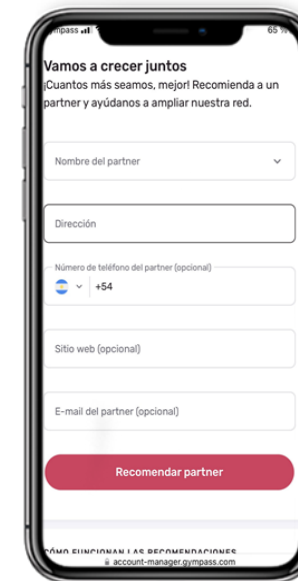
1. Haz clic en “Configuración”.



2. Selecciona la opción de “Cuenta”.



3. Da clic en “Recomendar un socio”.



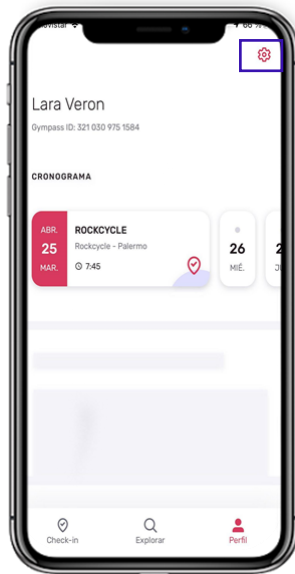
4. Completa el formulario y Gympass impulsará la alianza.

A blurred background image showing a group of people in a meeting or office setting, overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'Cambios en tu plan' is centered in white.

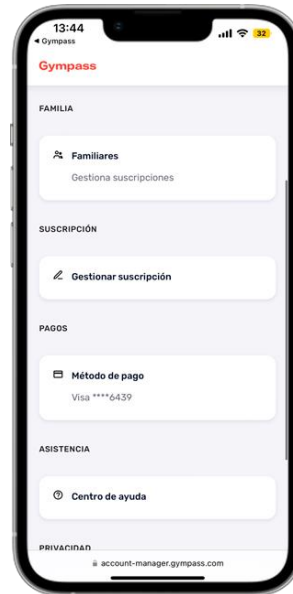
# Cambios en tu plan

work@tec

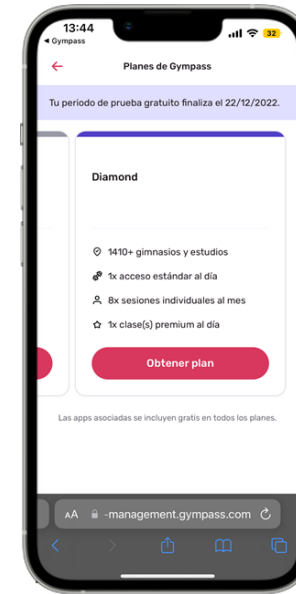
# ¿Cómo puedo cambiar mi plan?



1. Haz clic en "Configuración".

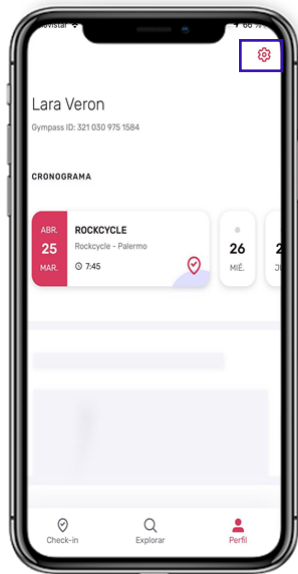


2. Selecciona "Gestionar Suscripción".

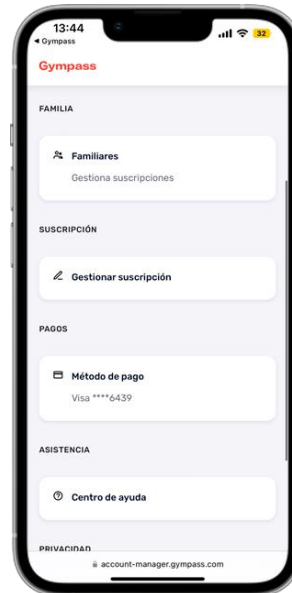


3. Selecciona el plan al cual deseas cambiarte.

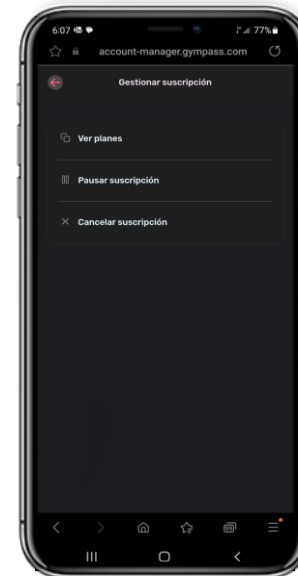
# ¿Cómo puedo pausar o cancelar un plan?



1. Selecciona "Perfil" en la parte inferior derecha y da clic en "Configuración".



2. Da clic en "Cuenta" y selecciona "Gestionar Suscripción".



3. Selecciona la opción según sea el caso: Pausar o Cancelar Suscripción.



**¡Disfruta de estos beneficios!**

Y sigue cuidando de tu bienestar

**work@tec**