

Gympass: entrenamientos, gimnasios y apps para colaboradores Tec



Clases en línea y apps premium de bienestar que te ayudarán a meditar, mejorar tu nutrición e incluso llevar control de tus finanzas, están ya disponibles **sin costo para colaboradores** del [Tec de Monterrey](#).

Son beneficios que se ofrecen a través de la **plataforma de bienestar [Gympass](#)**, con la que el Tec hizo una alianza para llevar su servicio a sus colaboradores y profesores de tiempo completo.

El 24 de agosto se activó este servicio a través del **Plan Digital** que incluye **10 aplicaciones para celular y clases en línea**; también, **membresías con costo preferencial** para colaboradores Tec.

Conoce las opciones que tienes disponibles en la plataforma **Gympass**:

[1. Plan Digital: apps y clases sin costo para colaboradores Tec](#)

[- Descarga así las apps de tu plan gratuito](#)

[- Participa en clases en línea](#)

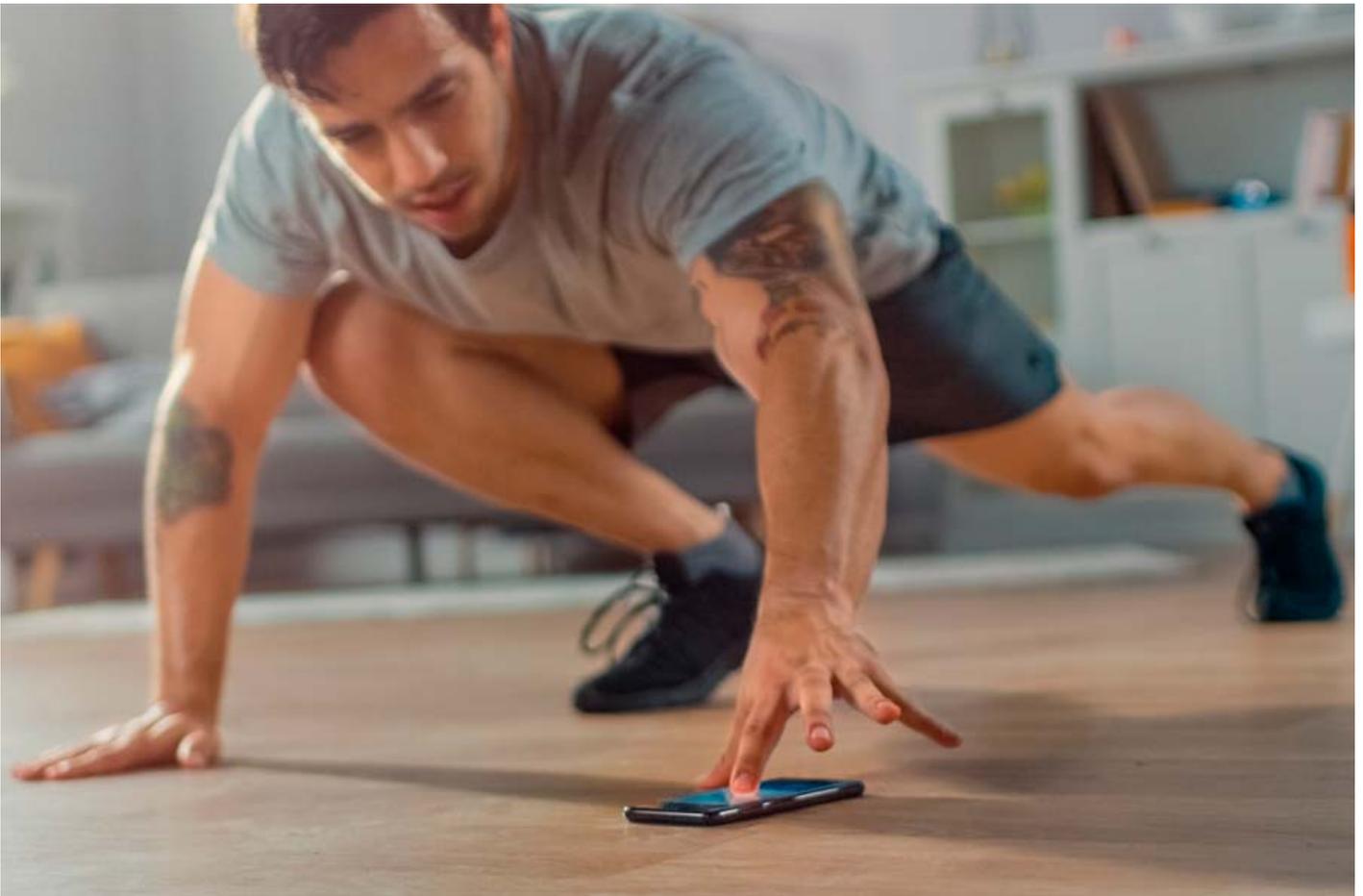
[2. Membresías con costo preferencial](#)

- Acceso a un gimnasio o centro distinto cada día

- Opciones de entrenamiento personalizado

- Hasta 3 familiares con costo preferencial

3. Así puedes comenzar a usar Gympass



/> width="900" loading="lazy">

Yessica Carrillo, directora de Compensaciones y Bienestar del Tec, señaló que esta plataforma **se suma a los beneficios para colaboradores** que buscan su bienestar en aspecto físico, emocional, financiero, etcétera.

*“Contamos con actividades físicas, que se ofrecen con nuestros instructores, e [instalaciones deportivas](#), ahora, buscamos activar a nuestros colaboradores a través de esta **sinergia con Gympass** donde hallarán temas relacionados al bienestar”,* comentó Carrillo.

Apps y clases sin costo para colaboradores Tec.

Como parte de esta sinergia, el Tec adquirió para sus colaboradores el **Plan Digital** para que puedan usarlo **sin costo**; este consta de **10 aplicaciones de bienestar** y **cinco clases de acondicionamiento físico en línea** de lunes a viernes (una para cada día).

Justo al ingresar por primera vez a tu cuenta deberás buscar entre las opciones el **Plan Digital** y dar click en la opción “**Prueba 7 días gratis**” (no te preocupes, después de ese periodo continuará gratis).

Entre las **apps disponibles** en el Plan Digital están:

- **MyFitnessPal**

Una **app de nutrición** en el que puedes hacer seguimiento de objetivos de ejercicio y alimentación.

- **Thrive Global**

Aplicación para la **prevención del burnout** que consiste en una plataforma para vencer el agotamiento.

- **Maya**

Un asistente personal de **salud para las mujeres**.

- **Gym Life**

Esta app te permitirá tener un **control de entrenamientos** a través de crear y monitorear rutinas.

- **Meditopía**

La aplicación promueve la salud emocional a través de **meditación, sueño y atención plena (mindfulness)**.

- **Mobills**

Con esta app podrás tener un mejor **control de tus finanzas**, administrar tus facturas y tu presupuesto.

- **Sleep Cycle**

Por medio de esta aplicación podrás llevar a cabo **análisis del ciclo de sueño**, además cuenta con un monitor y alarma.

- **Instafit**

Aplicación fitness que te permitirá **practicar yoga** de manera sencilla.

- **Fabulous**

Es una app que te permitirá desarrollar **hábitos más saludables** para alcanzar tus objetivos.

- **Fizzup**

En esta aplicación podrás encontrar **entrenamientos cortos** y efectivos que puedes realizar en casa sin ayuda de equipos.

"Queremos que la actividad física se vuelva una cultura dentro de nuestros profesores y colaboradores".

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

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.	 Empieza a disfrutar de este beneficio
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.	

/> width="900" loading="lazy">

- Descarga así las apps de tu plan gratuito

Puedes conocer y **descargar las aplicaciones** que sean parte de tu plan en tu celular, solo tienes que ir a la sección **Explorar**, cuando te decidas por una da click en **Obtener**, finalmente sigue los pasos y oprime **Activar**.

Las aplicaciones te llevarán a **hacer un registro** en el que debes ingresar un correo y una contraseña para poder acceder con esos datos directamente en las apps.

Estas aplicaciones deberás **instalarlas de manera independiente** desde la tienda de aplicaciones de tu celular para que puedas utilizarlas cada vez sin tener que abrir nuevamente Gympass.

Encuentra la guía completa sobre cómo descargar y usar las apps del Plan Digital en [este link](#).

- Participa en clases en línea

El plan sin costo para colaboradores Tec también incluye **una clase en línea al día**, de lunes a viernes, estas pueden ser de acondicionamiento físico, como crossfit o entrenamiento atlético y

funcional.

En la parte inferior de la plataforma busca la opción **Explorar**, luego **Clases**, y cuando encuentres una de tu interés elige la opción **Confirmar Reserva**, finalmente recibirás un link de acceso que llegará a tu correo.

Durante la exploración de las clases disponibles podrás ver **información sobre las actividades** y también horarios disponibles para elegir el que mejor se adapte a tu agenda.

Encuentra la guía completa sobre cómo reservar clases en línea del Plan Digital en [este link](#).

*“Por ahora este beneficio es **para colaboradores de planta del Tec de Monterrey**; en este momento no estamos incluyendo a sindicalizados ni a profesores de cátedra, sin embargo, ya estamos trabajando en una alternativa para ellos”,* señaló.



/> width="900" loading="lazy">

O elige membresías con costo preferencial

Además del Plan Digital sin costo, como colaborador Tec tienes derecho a un **costo preferencial en diferentes planes** que pueden incluir acceso a gimnasios, centros deportivos y sesiones de entrenamiento personales.

Son **siete niveles de planes**, con **costo reducido para colaboradores Tec**, que van desde:

- **De 200 a 2 mil 100 gimnasios** y centros deportivos como piscinas, espacios de reflexión, etc.

- De 17 a 28 apps premium de bienestar
- De 2 a 8 sesiones con personal trainers por mes.

*“Elegir estos planes va a depender mucho de cuál es **tu interés en el tipo de centros y de gimnasios** a los que deseas acceder”, comentó Carrillo.*

Además, puedes **extender el beneficio** de costo preferencial a **tres familiares** que puedes dar de alta y pagando su membresía a un precio reducido.

Puedes **elegir un plan con costo preferencial** en la pantalla de exploración de opciones y dando click en **“Prueba 7 días gratis”** (no estará disponible en caso de que hayas accedido previamente al Plan Digital).

Por último, deberás **ingresar la información de tu tarjeta de crédito**; los cargos comenzarán a aparecer al pasar los siete días de prueba gratuita, mismos en los que puedes dar de baja el plan en caso de no desear adquirirlo.

En caso de que hayas elegido inicialmente el **Plan Digital**, sin costo para colaboradores Tec, y desees **elevarlo a uno de costo preferencial**, deberás seleccionar la opción **Configuración**, luego **Cuenta**, después **Gestionar Suscripción** y finalmente **Ver Planes**.



/> width="900" loading="lazy">

- Acceso a un gimnasio o centro distinto cada día

Uno de los beneficios que otorgan los planes con costo preferencial es el **acceso a gimnasios de su red de servicio**; como usuario, dependiendo del nivel de tu membresía, podrás asistir a las instalaciones que elijas una vez al día.

*“Puedes acceder a todos los **centros y gimnasios dentro de ese plan** y asistir a ellos de manera variada, por ejemplo, puedes decir, ‘hoy voy al gimnasio que está cerca de mi casa, pero mañana voy al gimnasio que está por el Tec’”, explicó.*

Para encontrar gimnasios **la aplicación cuenta con un buscador** que cuenta **con un mapa** habilitado para que puedas encontrar los que te queden más cerca, al elegir uno podrás ver su perfil con imágenes y una descripción de sus lineamientos, horarios y servicios.

Si un gimnasio que conoces no aparece entre las opciones, **Gympass permite referir uno**, puedes hacerlo siguiendo la ruta: **Configuración, Cuenta, Recomendar un Socio**, y finalmente completa el formulario para buscar una alianza.

Encuentra la guía completa sobre cómo localizar, asistir y referir gimnasios y centros deportivos en los planes con costo preferencial para colaboradores Tec de Gympass en [este link](#).

"Buscamos activar a nuestros colaboradores a través de esta sinergia con Gympass donde hallarán temas relacionados al bienestar".

- Opciones de entrenamiento personalizado

Los planes con costo preferencial cuentan con **oferta de instructores personales**, para encontrarlos puedes ir a la app, dar click en **Explorar** y luego en la sección **Entrenadores Personales**.

Podrás ver el perfil de los diferentes entrenadores, horarios y actividades disponibles a realizar; finalmente, cuando hayas elegido uno, debes dar click en **Confirmar Reserva**.

Tendrás **acceso a un check in por día**, ya sea para usarlo en un entrenamiento personalizado, una clase en línea o al asistir a un gimnasio o centro deportivo.

Encuentra la guía completa sobre cómo aprovechar la oferta de instructores personales en los planes con costo preferencial para colaboradores Tec de Gympass en [este link](#).



/> width="900" loading="lazy">

- Hasta 3 familiares con costo preferencial

Además del acceso a gimnasios y centros de bienestar, los **planes con costo reducido** para colaboradores permiten que puedas **incluir hasta tres familiares**, cada uno con su propia membresía a un costo reducido igual que tú.

Para compartir el beneficio con tus seres queridos puedes ir a la aplicación Gympass, ingresar a la opción **Perfil** en la parte inferior, ir a **Opciones** y luego **Cuenta**; ahí encontrarás la opción **Familiares** y finalmente **Agregar Suscripción Nueva**.

En este espacio podrás seleccionar el plan para tu familiar, y tendrás que **introducir el método de pago**; te llegará un enlace de registro para que tu familiar pueda ingresar a su cuenta con sus datos.

Encuentra la guía completa sobre cómo registrar hasta a 3 familiares en los planes con costo preferencial para colaboradores Tec de Gympass en [este link](#).



/> width="900" loading="lazy">

Así puedes comenzar a usar Gympass

Puedes registrarte **desde tu computadora** a través de [este link](#) o descargando en **tu celular** la aplicación de **Gympass** que está disponible en la [App Store](#) para iOS o [Google Play](#) para sistemas Android.

Si haces el registro desde la app móvil, tendrás que seleccionar México y en el buscador ingresar **“Tecnológico de Monterrey”**, cuando encuentres la opción deberás **iniciar sesión con tu correo institucional**.

Después, recibirás en tu correo un **código de verificación**, el cual debes ingresar en la aplicación, luego te pedirá tu nombre completo y finalmente deberás **crear una contraseña** para poder acceder al servicio.

Si quieres obtener **información sobre los lineamientos** antes de empezar a usar **Gympass** puedes dar [click aquí](#).

*“Queremos **que la actividad física se vuelva una cultura** dentro de nuestros profesores y colaboradores; sabemos que hay distintas necesidades en nuestra comunidad y esta plataforma brinda una variedad que se adapta a las necesidades de la mayoría”,* concluyó Carrillo.

LEE TAMBIÉN: