

## Manual de Usuario Empresa

Bienvenido, en este manual encontrarás:

1. Sobre El Programa.....	1
2. Descripción de las de clase.....	2
2.1 Horarios.....	3
2.2 Lugar De Las Clases.....	3
3 Canales De Comunicación.....	3
4 Como Registrarse.....	4
5 Como Activar El Plan.....	5
6 Como Eliges El Numero De Clases (El Plan).....	6
6.1 Cambios De Planes (8 -12).....	6
7 Como Reservar La Clase.....	7
7.1 Recomendaciones Para Ingresar A La Clase:.....	7
8 Como Cancelar Una Reserva.....	8
9 Retiros O Congelamiento Del Programa.....	9

### 1. SOBRE EL PROGRAMA:

La academia Fitness Li y su programa de clas es para empresas ha estado presente durante los últimos 8 años en Suramericana y 6 años con Protección. Gracias al apoyo y la constancia de los alumnos, hemos tenido grandes cambios con el fin de proveerlos de un servicio completo y diferente, pero sobre todo generando una alternativa saludable en la comodidad de las empresas. Ahora nuestro programa es 100% flexible, te entrega más de 80 opciones mensuales de las cuales puedes reservas 8 o 12 según el plan.

## 2. DESCRIPCION DE CLASES:

**Rumba:** Una Clase cardio vascular donde en una misma hora puedes bailar diferentes ritmos, sudar, liberar el estrés y sobre todo mejorar tu estado cardiovascular.

**Power Li:** Un Sistema de entrenamiento diseñado por Li para tonificar, moldear y mejorar todo el Sistema cardio vascular a través de circuitos especiales de entrenamiento funcional (trajo de fuerza y tonificación con el propio peso o elementos – NO PESAS).

**ABS:** (ABDOMINALES) mejora el tono muscular y la Resistencia abdominal con ejercicios especializados y circuitos de fuerza que acompañados de una sana alimentación y una rutina puedes empezar a marcar a definir tus músculos abdominales.

**GAP:** (GLUTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS) Una clase para mejorar este grupo especializados de músculos, se realiza rutinas especiales apoyándose en ejercicios funcionales y con algunos elementos adicionales.

**Insanity:** Circuitos de corta duración en tiempo, pero de alta intensidad de trabajo tanto cardio vascular como de tonificación.

**Tae-bo:** Aprende un poco de boxeo, patadas, defensas, rutinas sencillas de ejercicios cardio vasculares y de resistencia.

**Tono:** Una clase con ejercicios variados enfocados en la tonificación y el moldeamiento muscular a través de ejercicios de fuerza, trabajando con el peso corporal y algunos elementos.

**Militar:** Una clase de alto gasto calórico, con rutinas fuertes que cumplen en “equipo” una clase que aunque muy divertida en su manera de realizarla tiene un gran gasto calórico y trabajo de fuerza muscular.

## 2.1 Horarios

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
SALON	Protección 3er piso	Torre Sura 1er piso - Salón	Protección 3er piso	Sura Gimnasio 1er piso	Protección 3er piso	Torre Sura 1er piso - Salón	Protección 3er piso	Torre Sura 1er piso - Salón	Protección 3er piso	Torre Sura 1er piso - Salón
4:15 pm		GAP		ABS		Insa-nity		Power li	Tono	Rumba
5:15 pm	Tae-bo	Yoga	Insa-nity	Rumba	Tae-bo	Yoga	GAP	Bachata y salsa		Insanity
6:15 pm	Insa-nity		Power li		Tae-bo	Yoga	Militar*			

## 2.2 Lugar De Las Clases

Tenemos 2 salones, para el mes de mayo esperamos un tercer salón el cual se informara con antelación a los mails y a los ws. (Recuerda guardar el mail y el # de ws de la academia, para que los mensajes no lleguen al spam: academia@licsu.com y ws 3052283305)

- **SALON 1:** Torre Suramericana 1er piso Antiguo gimnasio (la torre suramericana es donde queda Francachela)
- **SALON 2:** Torre protección 3 piso
- **SALON 3:** Próximamente (terrazza piso 3 Edificio Camacol)
- 

## 3. CANALES DE COMUNICACIÓN.

Queremos que te enteres de todo lo relacionado con el programa y para eso es importante que habilites (guardes los contactos) porque de otra manera no llega correctamente la información

- **CORREO ELECTRONICO:** [academia@licsu.com](mailto:academia@licsu.com)
- **WS:** 305 2283305 (Carolina Suarez)
- **FIJO:** 3115472 (Horario de 11am a 8pm)
- **GRUPO WHATSAPP:** Tenemos un grupo en ws (nos escribes para agregarte)
- **FACEBOOK:** Hemos creado un grupo privado en Facebook para que podamos compartir notas, tips, e información sobre las clases. Unete.

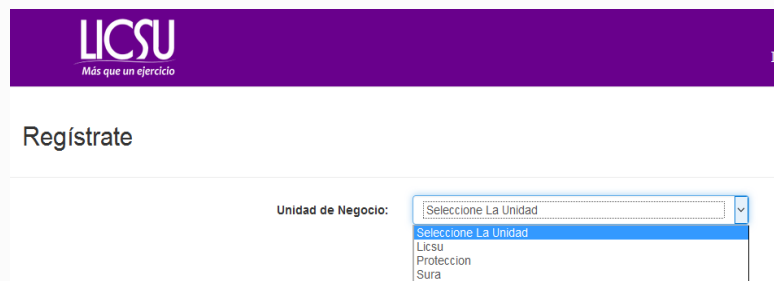
<https://www.facebook.com/groups/1680714335514320/?fref=ts>

## 4. COMO REGISTRARSE para nuevos

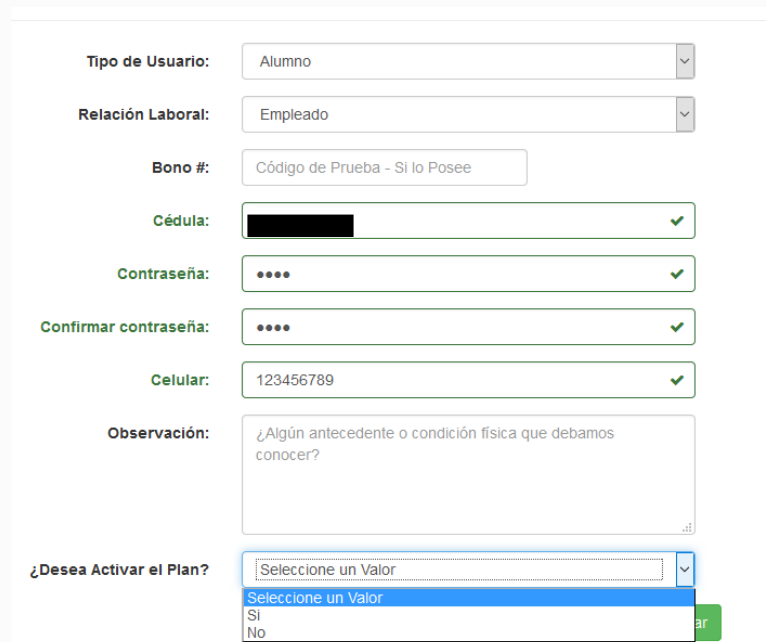
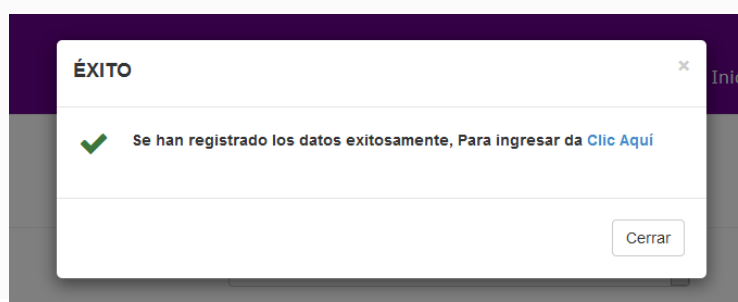
- a. Lo primero es ingresar al sitio oficial de Fitness Li [www.licsu.com](http://www.licsu.com), dar clic en el apartado "Eres Nuevo ¡Regístrate!", como se observa en la siguiente figura:



- b. Una vez allí se debe seleccionar la empresa a la cual pertenece:  
**Protección o Sura.**



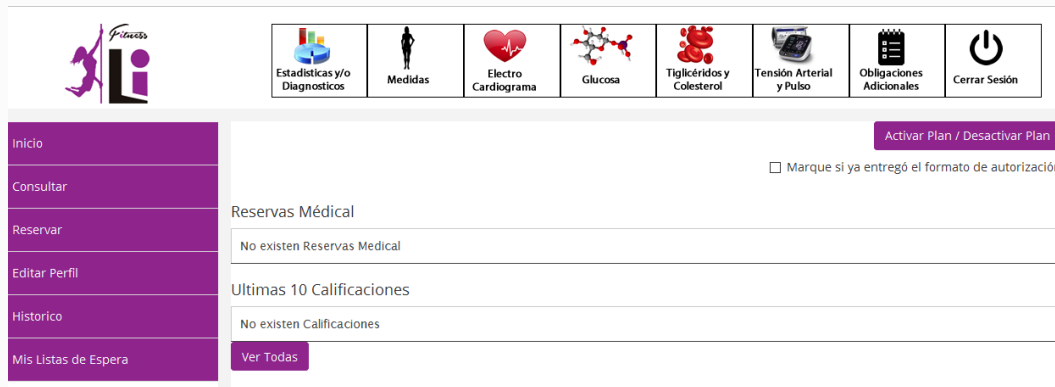
- c. A penas se seleccione la empresa se abre el formulario en el cual se solicitan algunos datos.
- d. En la imagen podemos observar dos opciones en la lista de ¿Desea activar el plan?, si se selecciona **SI** automáticamente se activa el plan para el mes en curso y los meses posteriores si no reportas tu retiro o congelas el plan.
- e. En caso contrario no se activa para ninguno de los dos meses señalados.

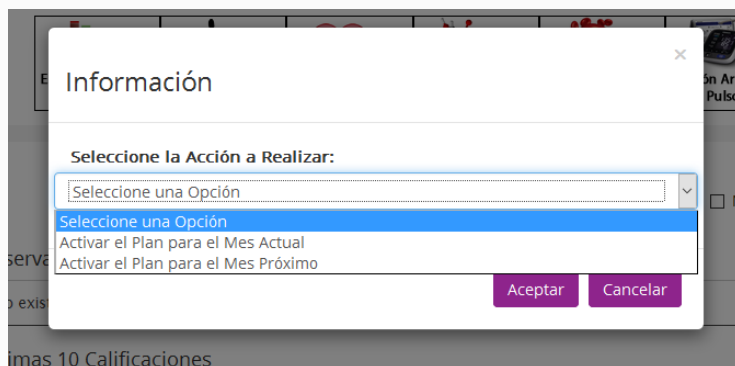
## 5. COMO ACTIVAR EL PLAN

- f. Luego de activarse puede ingresar directamente al sistema, o ingresa con tus datos usuario= documento + clave.

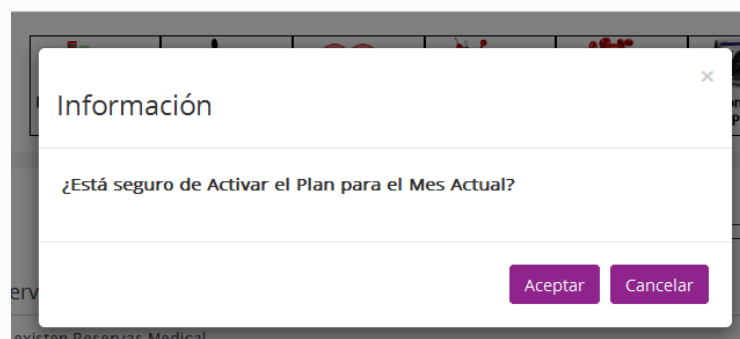
Si inicias correctamente se muestra la siguiente sección:



- g. Para activar el plan se procede a dar clic en el botón de la esquina superior izquierda "Activar Plan / Desactivar Plan".

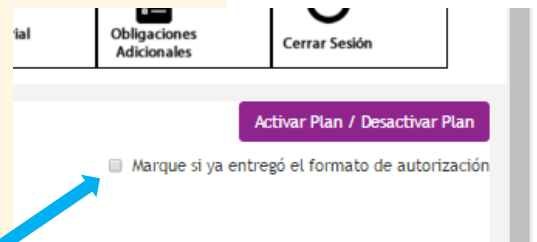


- h. Si selecciona activar para el mes actual, se asigna el plan dependiendo de la empresa automáticamente con lo cual podrá pasar a reservar, de la misma forma se activa para el próximo mes. El sistema pregunta si de verdad desea confirmar la activación o desactivación para el mes en curso o actual dependiendo de la opción que se haya elegido:



## i. SI ERES DE SURAMERICANA.

Los alumnos de suramericana deben diligenciar el formato de descuento de nómina de las clases. Este puedes enviarlo escaneado (academia@licsu.com) recordando que el mismo debe ser entregado en físico a una de las profesoras el primer día de clase.

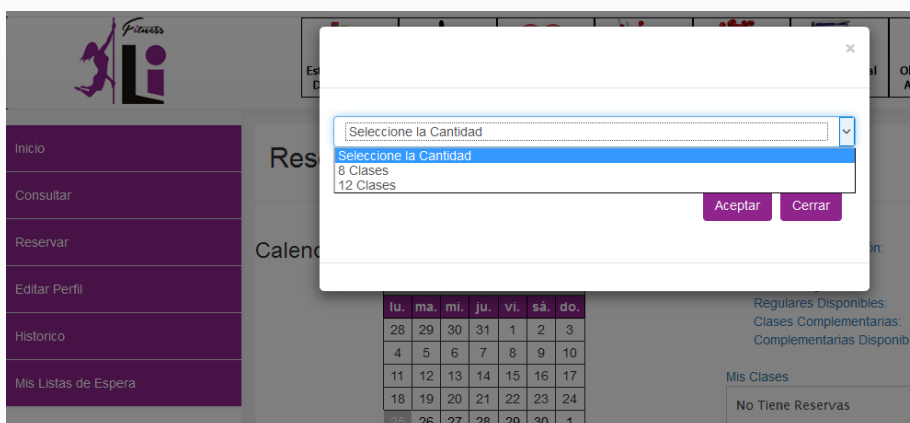


Si usted no marca la casilla (porque que no ha entregado o enviado el formato) el plan se inactiva 3 días posteriores a la activación del plan.

- j. **SI ERES DE PROTECCIÓN**, marcas la casilla del mismo lugar y para esto debes de haber firmado en el noveno la autorización de descuento. Si usted no marca la casilla (porque que no ha firmado) el plan se inactiva 3 días posteriores a la activación del plan.

## 6. COMO ELIJES EL NUMERO DE CLASES (EL PLAN)

- k. Al dar en aceptar se asigna el plan, en este caso, y se procede a dar clic en reservar como se muestra en la siguiente imagen:



- l. Como es la primera vez que se ingresa se debe seleccionar la cantidad de clases que desea para su plan una vez seleccionadas clic en Aceptar y listo a reservar las clases que desee en el horario y día que desee.

### 6.1 Cambios de planes

**Siempre, cada inicio del mes, el sistema te pregunta en cual plan quieres estar, puedes elegir la opción 8 ó 12 antes de la primera reserva. (PARA CLASES ADICIONALES AL PLAN SOLICITAR INFO)**

## 7. COMO RESERVAR LA CLASE

m. Para evitar quedarse sin cupo, recuerda reservar anticipadamente. Puedes asistir hasta 2 horas el mismo día o varias veces en una semana, recuerda que el sistema te informa el número de clases que te quedan vigentes.

Plan Nombre: Empresa Proteccion  
 Fecha de Finalización: 30/04/2016  
 Deuda: No Posee deuda.  
 Clases Regulares: 12  
 Regulares Disponibles: 12  
 Clases Complementarias: 0  
 Complementarias Disponibles: 0

Mis Clases

No Tiene Reservas

n. Si ya activaste el plan solo es ingresar en el botón de reservas y se despliega el calendario, le das click en la fecha de la clase y te aparecen las opciones.

Inicio

Consultar

Reservar

Editar Perfil

Historico

Mis Listas de Espera

### Reservar Clases

#### Calendario

abril de 2016						
lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

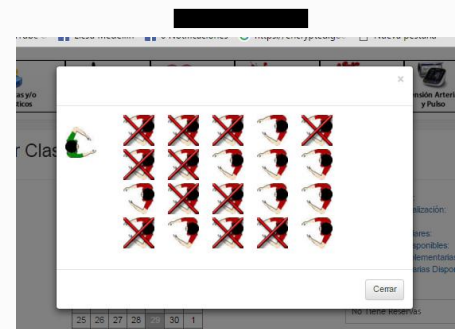
Reservar	Día	Clase	Tipo
Reservar	25/04/2016 16:15	CAP	Regular

Plan Nombre: Empresa Proteccion  
 Fecha de Finalización: 30/04/2016  
 Deuda: No Posee deuda.  
 Clases Regulares: 12  
 Regulares Disponibles: 12  
 Clases Complementarias: 0  
 Complementarias Disponibles: 0

Mis Clases

No Tiene Reservas

o. Cuando seleccionas las clases en muchas de esta te aparece esta imagen le das click a uno de los muñecos ya que estos son los cupos (rojos son alumnos)



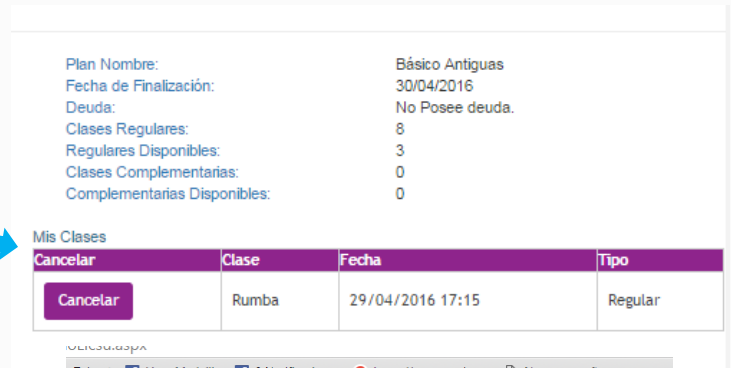
### 7.1 RECOMENDACIONES PARA INGRESAR A LA CLASE:

- Reservar la clase previamente. **Ten presente que si no reservas tus clases en el sistema NO PODRÁS INGRESAR A LA CLASE.**
- Ropa deportiva (algunas clases requieren de tenis)
- Llevar toalla para colocar en la colchoneta
- Llevar termo con hidratación
- Portar tu carnet.

## 8. COMO CANCELAR UNA RESERVA

p. SI TU NO CANCELAS Y NO ASISTES LE QUITAMOS LA OPORTUNIDAD A OTRA PERSONA QUE TOME LA CLASE. Si ya estás sobre el tiempo y no puedes asistir por favor nos escribes un correo o llamas para contar con ese lugar.

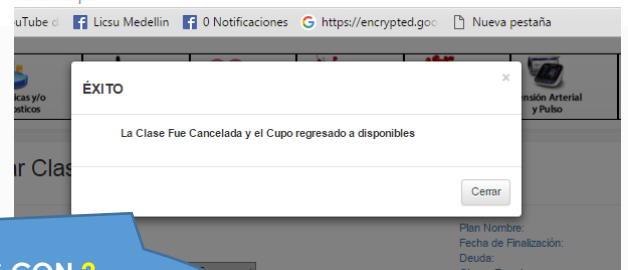
q. Si requieres cancelar una reserva, son los mismos pasos y en tu pantalla ves las reservar con la opción.



Plan Nombre: Básico Antiguas  
 Fecha de Finalización: 30/04/2016  
 Deuda: No Posee deuda.  
 Clases Regulares: 8  
 Regulares Disponibles: 3  
 Clases Complementarias: 0  
 Complementarias Disponibles: 0

Mis Clases	Clase	Fecha	Tipo
Cancelar	Rumba	29/04/2016 17:15	Regular

r. El sistema te dirá que la clase fue cancelada.



ÉXITO  
 La Clase Fue Cancelada y el Cupo regresado a disponibles  
 Cerrar

**LAS CLASES SOLO PUEDEN SER CANCELADAS CON 2 HORAS DE ANTELACION.** Si intentas cancelar una clase con menos tiempo, el sistema no permite ni ustedes ni nosotros cancelar la reserva.

s. IMPORTANTE: Las clases NO SE ACUMULAN y las mismas se renuevan cada mes (el 1º) indiferente de cuantas hayas consumido en el mes.



## 9. RETIROS O CONGELAMIENTO DEL PROGRAMA

- t. En caso de retiros o prórrogas por vacaciones o incapacidades en cualquier momento del mes puede inactivar el plan para o generar descuentos, teniendo en cuenta lo siguiente.
- u. Los retiros o congelamientos solicitados después del día 3 del mes en curso aplican PARA EL MES SIGUIENTE. (Es importante desactivar el plan antes de iniciar el nuevo mes!)
- v. PASOS: En la página INICIO de su respectiva sesión en el botón activar/desactivar la opción Desactivar Plan para el próximo mes.

