

NEXUS

MANUAL DO USUÁRIO



Desenvolvedores: Clara Amanda Manso da Silva, Felipe dos Santos Silva, Lethícia Almeida Ferreira, Maria Alice Leite Barros, Wallace Gabriel da Silva.

MANUAL DO USUÁRIO

SUMÁRIO

1.	Introdução.....	3
1.1.	Quem somos? Somos a Nexus.....	3
2.	Credenciamento.....	4
3.	Instalação e Serviços.....	5
2.1.	Equipamentos.....	5
2.2.	Planos para o consumidor.....	6
2.2.1.	Plano Básico.....	6
2.2.1.	Plano Plus.....	6
2.2.1.	Plano Estudante.....	7
4.	Como acessar a Nexus?.....	7
4.1.	Natação.....	11
4.2.	Aerobica	12
4.3.	Profissionais.....	12
4.4.	Treinos.....	13
4.5.	Dieta.....	13
4.6.	Plano.....	14
4.7.	footer.....	14

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao Manual do Usuário da **NEXUS!**

É com grande satisfação que lhe damos as boas-vindas à nossa academia. Este manual foi criado para orientá-lo em sua jornada de condicionamento físico, fornecendo informações essenciais e dicas úteis para que você aproveite ao máximo sua experiência conosco. Nossa academia é mais do que apenas um lugar para se exercitar; é um ambiente dedicado ao seu bem-estar e ao seu progresso pessoal.

Estamos empenhados em ajudá-lo a atingir seus objetivos de condicionamento físico, seja você um iniciante que está começando sua jornada de fitness ou um atleta experiente em busca de novos desafios. Neste manual, você encontrará informações sobre os serviços que oferecemos, a nossa equipe de instrutores altamente qualificados, as instalações disponíveis, as políticas da academia e dicas para aproveitar ao máximo sua adesão.

Estamos aqui para apoiá-lo em sua jornada de fitness e para tornar a sua experiência conosco a mais gratificante possível. Lembre-se de que estamos à disposição para responder a todas as suas perguntas e ajudá-lo em qualquer aspecto de sua rotina de treinamento. Estamos ansiosos para vê-lo atingir seus objetivos e celebrar seus sucessos ao longo do caminho. Seja bem-vindo à nossa academia, onde a saúde, o bem-estar e a conquista de seus objetivos estão no centro de tudo o que fazemos!

QUEM SOMOS? SOMOS A **NEXUS!**

Seja bem-vindo à **Nexus Gym**, onde a sua jornada de fitness se torna uma história de sucesso, são mais de 1000 clientes satisfeitos. Juntos, vamos conquistar cada desafio, definir novos objetivos e celebrar as suas realizações. A **Nexus Gym** é mais do que uma academia, é o seu parceiro no caminho para uma vida mais saudável e vibrante.

Nossa equipe de profissionais altamente qualificados está comprometida em ajudá-lo a atingir os seus objetivos. Seja você um iniciante que está começando a jornada de fitness ou um atleta experiente em busca de desafios mais complexos, a **Nexus Gym** é o lugar certo para você.

Oferecemos uma ampla gama de instalações de última geração, desde equipamentos de ponta até aulas de fitness empolgantes, tudo projetado para tornar a sua experiência única e eficaz. Na **Nexus Gym**, você encontrará um ambiente acolhedor e amigável, onde a motivação é contagiosa e a superação de limites é o nosso lema.

CREDENCIAMENTO

Contato: Se você tiver alguma dúvida, preocupação ou feedback, nossa equipe de atendimento ao cliente está à disposição para ajudá-lo. Entre em contato conosco por telefone ou email, e teremos o prazer de atendê-lo. Agradecemos por escolher a Nexus Gym como o seu parceiro em sua jornada de condicionamento físico e saúde.

Atenciosamente, Priscilla Wolf, diretora da Nexus.

Endereço da SEDE: R. Agamenon Rodrigues Caraciolo, 63 - São Pedro, Belo Jardim - PE, 55155-720.

Telefone de Contato: +55 (81) 4002-8922

Email de Contato: nexusgym@gmail.com

Redes Sociais: @nexus.gym

Descrição da Academia: A **Nexus Gym** é uma academia comprometida em promover a saúde, o bem-estar e o condicionamento físico de seus membros. Nossas instalações e serviços são projetados para atender às variadas necessidades de nossa comunidade e proporcionar uma experiência excepcional. Estamos dedicados a criar um ambiente acolhedor e motivador, onde nossos clientes podem alcançar seus objetivos de condicionamento físico e qualidade de vida.

INSTALAÇÃO E SERVIÇOS

- Equipamentos de última geração para musculação e condicionamento cardiovascular.
- Aulas de grupo diversificadas, incluindo natação, boxe, aeróbica, musculação e muito mais.
- Programas de treinamento personalizados.
- Serviços de nutrição e acompanhamento de progresso.
- Áreas de relaxamento e bem-estar.
- Vestuário e acessórios de fitness disponíveis na loja da academia.

EQUIPAMENTOS

- **Esteiras Ergométricas:** Usadas para corrida e caminhada, essas máquinas são excelentes para melhorar a resistência cardiovascular e queimar calorias.
- **Bicicletas Ergométricas:** Ótimas para treinamento cardiovascular de baixo impacto, as bicicletas ergométricas são gentis com as articulações.
- **Elípticos:** Proporcionam um treino cardiovascular eficaz e de baixo impacto, trabalhando o corpo inteiro.
- **Máquinas de Musculação:** Equipamentos que visam o fortalecimento de grupos musculares específicos, como leg press, supino, puxada alta, entre outros.
- **Halteres e Barras:** Esses equipamentos são essenciais para treinamento de força, permitindo uma variedade de exercícios de levantamento de peso.
- **Máquinas de Cabos:** Ótimas para exercícios de resistência e isolamento muscular, como a máquina de tríceps e a máquina de rosca direta.
- **Esteiras:** Fornecem um espaço confortável para a prática de exercícios e alongamento.
- **Kettlebells:** São usados para exercícios de treinamento funcional, promovendo força, equilíbrio e flexibilidade.
- **Medicine Balls:** Utilizadas para treinamento de força, equilíbrio e coordenação, além de serem ideais para exercícios de lançamento.

- **Equipamentos de CrossFit:** Se a academia oferecer programas de treinamento CrossFit, você encontrará barras olímpicas, anilhas, caixas, cordas para subir e outros equipamentos específicos.
- **Máquinas de Cardio:** Além das esteiras e bicicletas, as academias podem oferecer máquinas elípticas, remadoras e step climbers.
- **Equipamentos de Reabilitação:** Para membros que necessitam de reabilitação física, a academia pode dispor de equipamentos como bolas suíças, faixas elásticas e pranchas de equilíbrio.
- **Áreas de Alongamento e Funcional:** Espaços designados para exercícios de alongamento, treinamento funcional e peso corporal, com barras de pull-up, TRX e outros acessórios.

PLANOS PARA O CONSUMIDOR

Existem três planos excelentes para a sua saúde e bem-estar, fazendo o possível para ser acessível a todos.

- **PLANO BÁSICO**

Valor: R\$65,99 P/MÊS

- ✓ Acesso ilimitado à área de musculação.
- ✓ Participação em aulas de aeróbica 3 vezes por semana.
- ✗ Acesso à piscina.
- ✗ Acesso às aulas de boxe.
- Acesso ao horário de pico pode estar sujeito a restrições.

- **PLANO PLUS**

Valor: R\$75,99 P/MÊS

- ✓ Acesso ilimitado à área de musculação.
- ✓ Acesso ilimitado às aulas de aeróbica.
- ✓ Acesso ilimitado às aulas de natação.
- ✓ Acesso a 2 aulas de boxe por semana.
- ✓ Acesso á qualquer horário

- **PLANO ESTUDANTE**

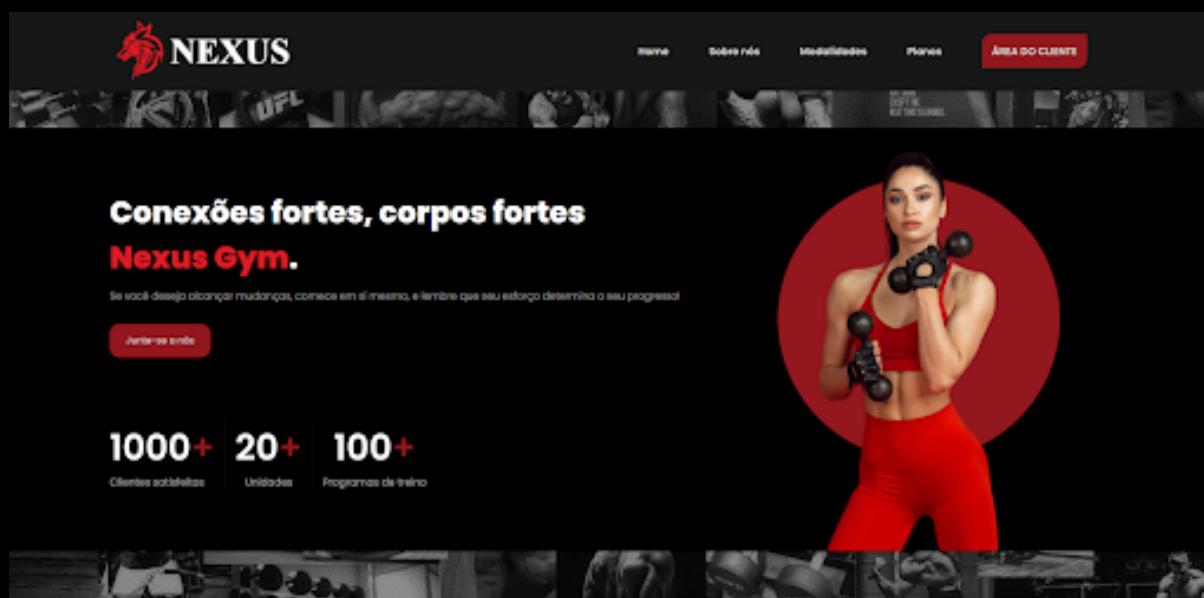
VALOR:R\$55,99 P/MÊS

- ✓ Uso a academia durante o horário regular.
- ✓ Acesso a 2 aulas de boxe por semana.
- ✓ Acesso ilimitado à área de musculação.
- ✓ 2 aulas de aeróbicos por semana.

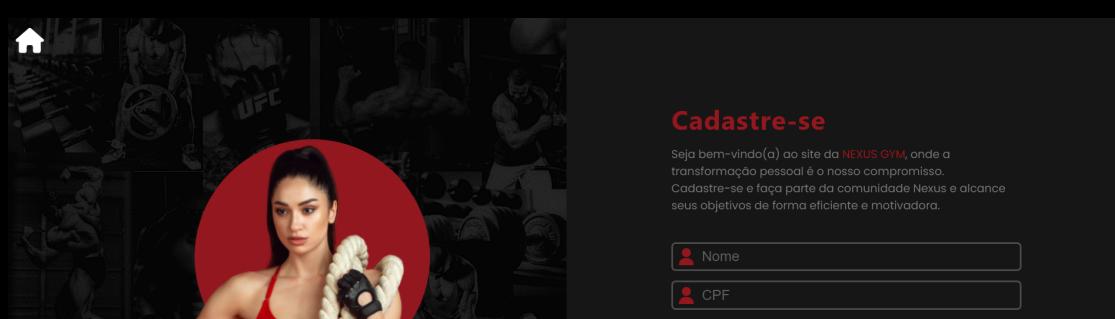
obs: Necessita da comprovação de matrícula em instituição de ensino.

COMO ACESSAR A **NEXUS**?

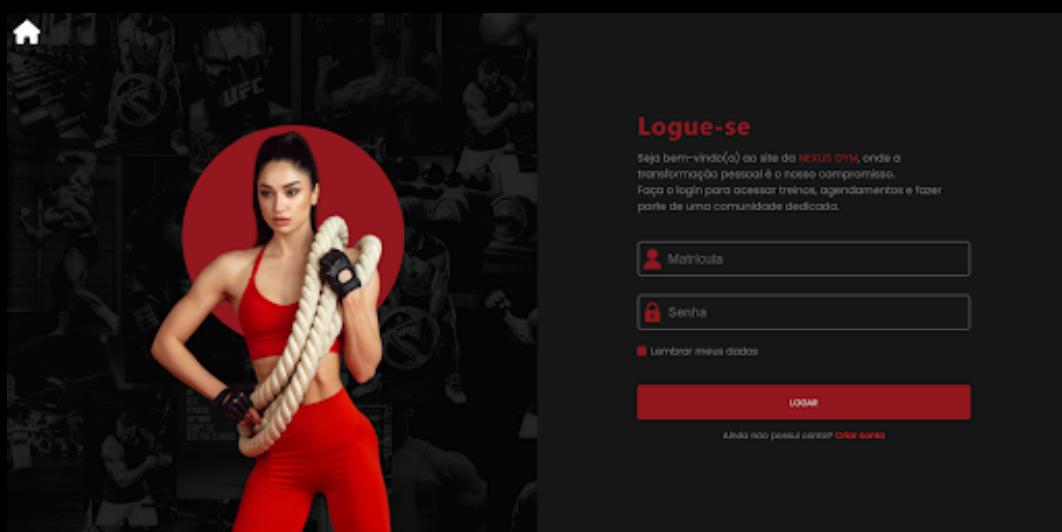
Para ingressar Nexus Gym, o usuário deverá primeiramente acessar o endereço eletrônico onde está publicada a ferramenta “**Junta-se a nós**”, conforme demonstrado na figura abaixo.



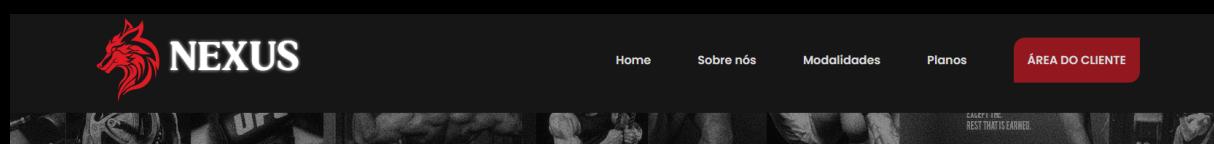
Após isso, você deverá cadastrar-se no site, informando suas informações pessoais. Como “*Nome*”, “*CPF*” e “*Senha*”.



Após isso, insira os dados de usuário e senha nos campos indicados. Caso deseje voltar à página inicial, clique no ícone ‘casa’.



Para acessar o menu, à área do cliente ou/e se movimentar dentro da página web, o cliente pode utilizar essas ferramentas.



Caso aperte “Home”, você irá voltar para a tela inicial, clique em “Sobre nós” para conhecer nossa família **Nexus**.

SOBRE NÓS
CONHEÇA-NOS!

A Nexus Gym é uma academia comprometida em promover a saúde e o bem-estar de seus membros. Oferecemos serviços abrangentes, incluindo treinamento personalizado, aulas em grupo e instalações de última geração. Acreditamos em uma abordagem holística para a saúde, incluindo nutrição e bem-estar mental. Nossa comunidade de membros é acolhedora e solidária, e juntos buscamos o progresso e a amizade.

Nossa localização:
Praca das Quimeras, nº 73, bairro Minivaldo, na cidade Anita, CH.
CEP: 54321-098

Seja bem-vindo à Nexus Gym para iniciar sua jornada em direção a

Caso queira saber mais sobre as nossas atividades oferecidas pela **NEXUS**, o Cliente pode clicar em “**MODALIDADES**” no menu acima, sendo possível observar as modalidades ofertadas junto com a descrição.



Para assinar algum dos nossos planos é necessário se inscrever em um desses blocos com as informações dos mesmos, acessando o plano escolhido é preciso apertar o botão “**COMPRAR**”. Como mostra a imagem abaixo.

Existindo três possibilidades de planos:

- *PLANO BÁSICO*
Valor: **R\$65,99** P/MÊS
- *PLANO PLUS*

Valor: **R\$75,99** P/MÊS

- **PLANO ESTUDANTE**
VALOR: **R\$55,99** P/MÊS

PLANOS
VENHA FAZER PARTE DA NEXUS!

PLANO BÁSICO
R\$ 65,99
p/mês

- ✓ Acesso ilimitado à área de treinamento.
- ✓ Participe de 3 aulas de esportes por semana.
- ✗ Acesso à piscina.
- ✗ Acesso às aulas de boxe.
- ✗ Acesso em horários de pico pode estar sujeito a restrições.

COMPRAR

PLANO PLUS
R\$ 75,99
p/mês

- ✓ Acesso ilimitado às aulas de esportes.
- ✓ Acesso ilimitado às aulas de natação.
- ✓ Acesso ilimitado às aulas de boxe.
- ✓ Acesso a 2 aulas de boxe por semana.
- ✓ Acesso ilimitado à área de restauração.

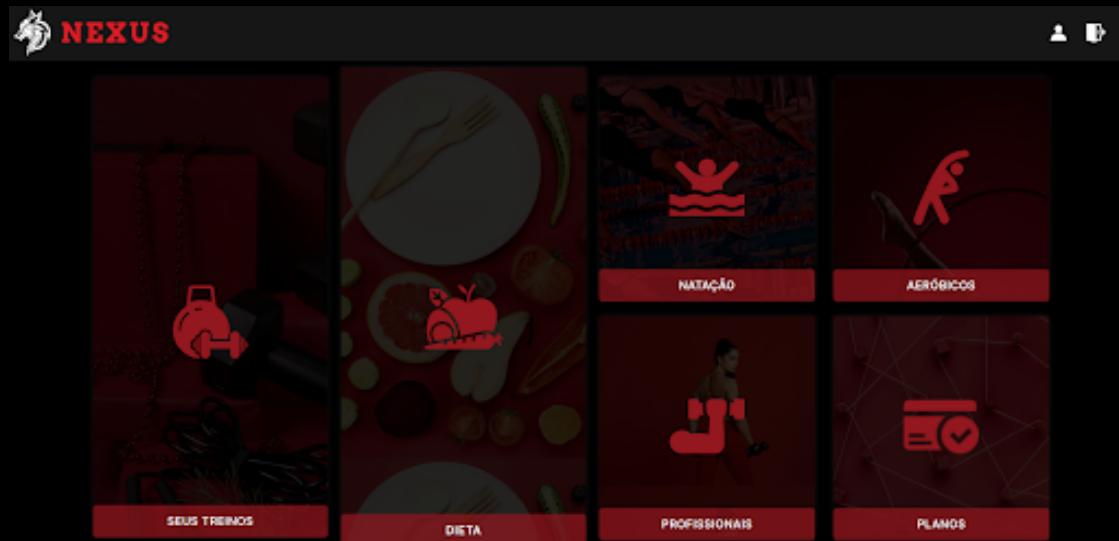
COMPRAR

PLANO ESTUDANTE
R\$ 55,99
p/mês

- ✓ Use da academia durante o horário regular.
- ✓ Acesso a 2 aulas de boxe por semana.
- ✓ Acesso ilimitado à área de restauração.
- ✓ 2 aulas de esportes por semana.
- ✗ Acessos da composição do matrícula.

COMPRAR

Ao acessar “**ÁREA DO CLIENTE**”, você irá se deparar com esta página, podendo assim visualizar seus treinos, dietas, profissionais da **NEXUS** e alguns dos nossos serviços como “*Natação*”, “*Aeróbicos*”, “*Dieta*”, “*Profissionais*”, “*Seus treinos*” e “*Planos*”.



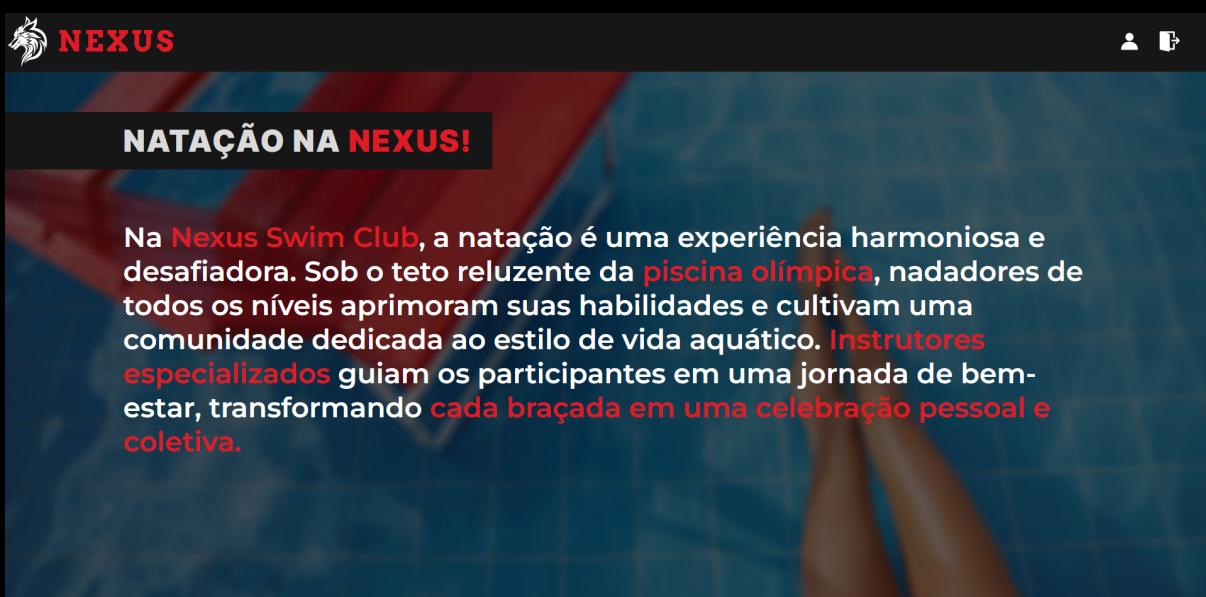
Ainda nessa página, ao clicar no ícone **PERFIL** você terá acesso aos seus dados pessoais, podendo alterá-los caso necessário. Para voltar à página anterior, selecione o ícone superior direito.



Ao retornar, você pode ter acesso detalhado aos serviços oferecidos pela **NEXUS GYM** clicando em cada um deles, como:

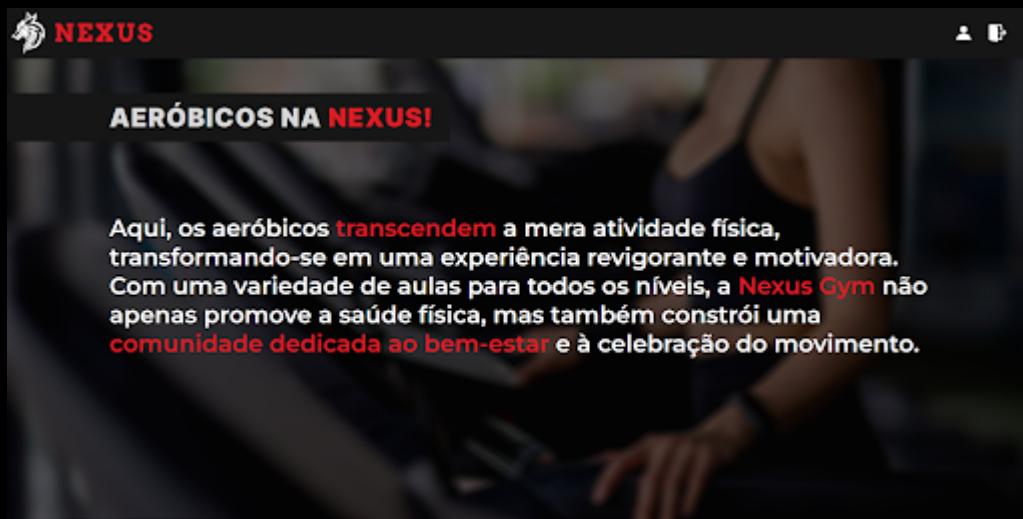
- **NATAÇÃO**

Quando clicar em **NATAÇÃO**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima.



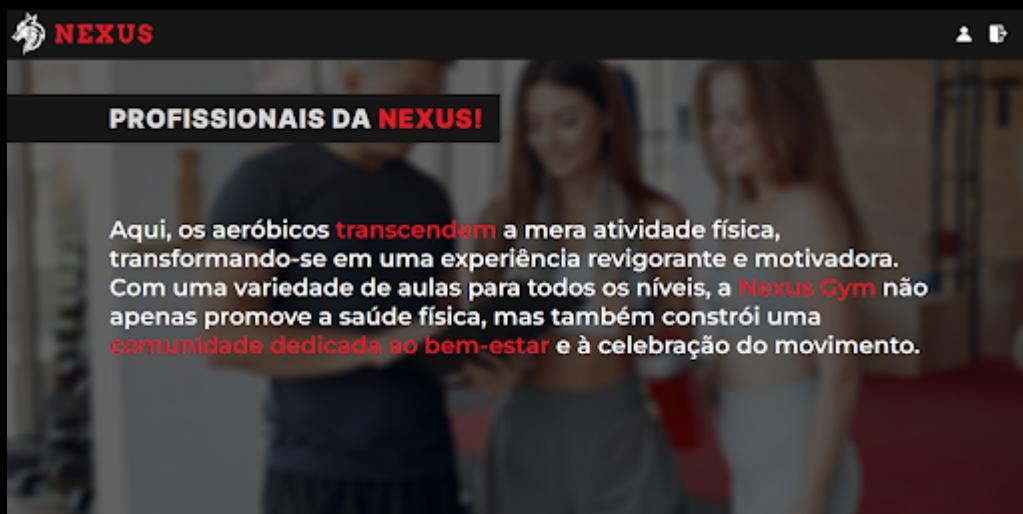
- **AERÓBICOS**

Quando clicar em **AEROBICOS**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima.



● PROFISSIONAIS

Quando clicar em **PROFISSIONAIS**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima.



● TREINOS

Quando clicar em **TREINOS**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima, podendo escolher entre treino de inferiores e superiores



● DIETA

Quando clicar em **DIETAS**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima.



● PLANOS

Quando clicar em **PLANOS**, vai visualizar as informações sobre o conteúdo acima.



Após escolher seu plano chegou a hora de pagar :)
Para isso, basta selecionar “**COMPRAR**” logo abaixo do plano escolhido, e você será redirecionado para a página seguinte :



● FOOTER

No nosso “*footer*”, você vai encontrar os nossos “*termos*”, o “*manual*”, além de outras informações.

