



TOTALPASS



**MANUAL
DE USO
DA TOTALPASS**

QUEM É A TOTALPASS?

A TotalPass é um benefício corporativo com foco na saúde total.

Nascidos em 2019 como **parte do grupo Smart Fit**, a TP acredita que o bem-estar existe com o equilíbrio entre o físico, o mental e o nutricional.





TOTAL FIT

para cuidar do corpo



MAIS DE 23 MIL ACADEMIAS

e estúdios parceiros em todo o Brasil, como toda a Rede Smart Fit, Bio Ritmo, Marra Fit, Rede Ultra, Target Fit, Evoque Academia e muitas outras.



MAIS DE 250 MODALIDADES

e esportes para experimentar, como musculação, yoga, dança, crossfit, beach tennis, lutas, entre muitas outras opções.

TOTAL PLAY

Uma plataforma online que oferece **treinos com aulas exclusivas** realizadas por especialistas na área de educação física, nutrição, saúde mental e bem-estar. São mais de 240 treinos, 20 modalidades, receitas fit, meditação e yoga.

QUEIMADIÁRIA

a maior plataforma de treinos online da América Latina.

Te dá acesso a **aulas com os melhores profissionais da área de educação física**, que coordenam treinos intensos e eficazes em várias modalidades como yoga, pilates, dança, funcional, cross e muito mais.



Uma consultoria feita por chamada de vídeo com um coach que você escolhe de acordo com seus objetivos. Ele pode definir seu **cronograma de treino** e te dar toda orientação necessária para você executar seus exercícios da melhor forma possível.



TOTAL MIND



Uma plataforma com milhares de profissionais à disposição para **consultas online**. Os alunos podem escolher os psicólogos por área de atuação e agendar as sessões, que acontecem no próprio app.

O número de sessões disponíveis varia de acordo com o plano contratado.

zen

Um **aplicativo de meditação guiada** com mais de 400 áudios disponíveis para diversas finalidades, como sono profundo, combate à insônia, estresse e ansiedade, e muito mais.

Além disso, ele conta com uma ferramenta de monitoramento de sono e está disponível em vários idiomas.





TOTAL NUTRI

para cuidar da alimentação



PLANO ALIMENTAR

Você responde a um formulário contando mais sobre seus hábitos, rotina e objetivos, e recebe um plano alimentar personalizado com orientações e dicas de reeducação alimentar.



RECEITAS FIT

Vídeos de receitas fit para fazer em casa.



MAIS DE 400 ARTIGOS

para aprender mais sobre nutrição e promover hábitos saudáveis diariamente.

ALÉM DE TUDO O QUE VOCÊ PODE APROVEITAR...



Exclusividade
com toda a rede
Smart Fit e Bio Ritmo



Sem taxas de adesão,
manutenção ou
cancelamento



Liberdade
para treinar
onde quiser



Economia
garantida para
cuidar da saúde

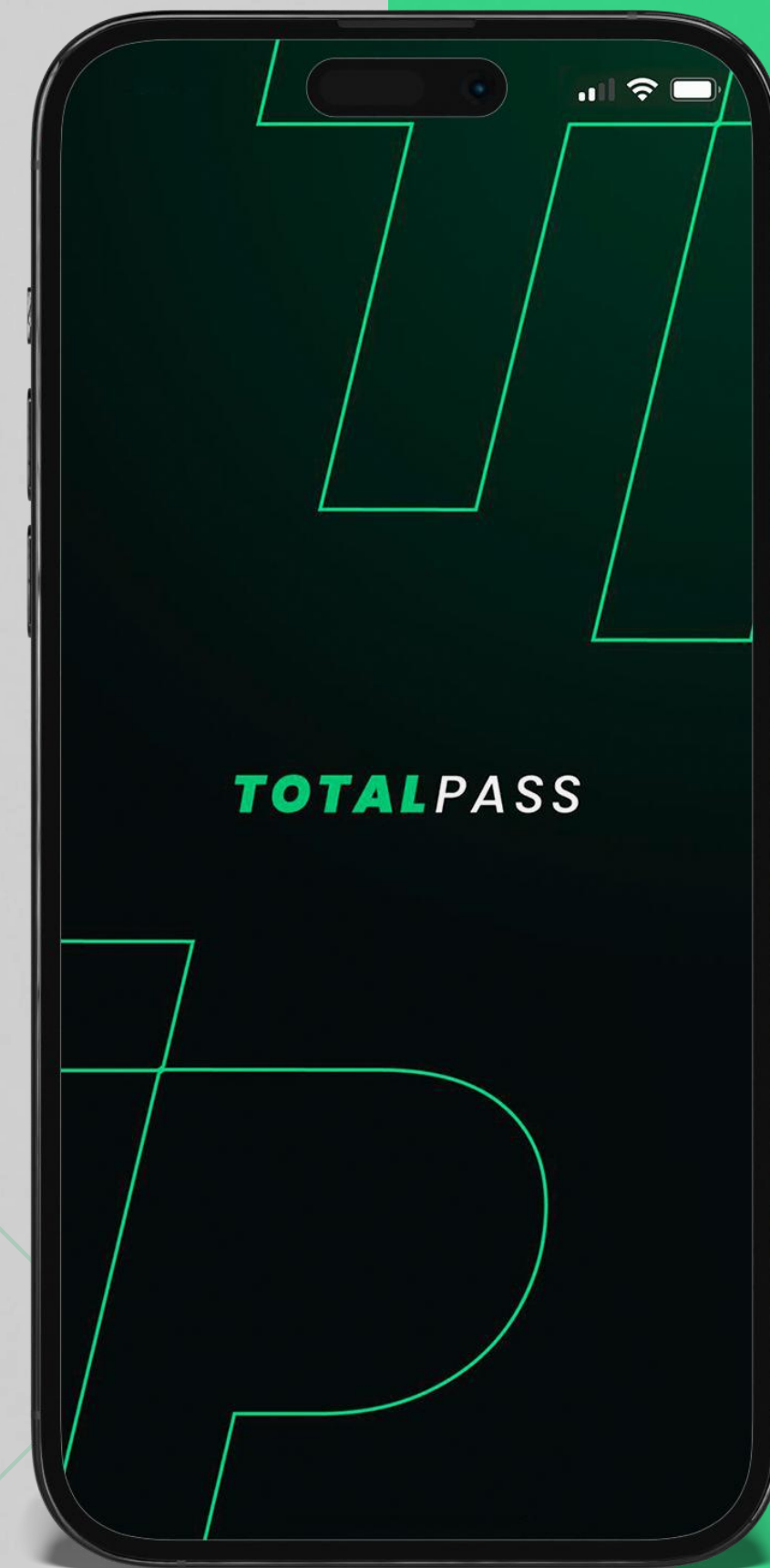
Em caso de dúvidas, acesse entre em contato
nosso **SAC pelo e-mail** [**sac@totalpass.com.br**](mailto:sac@totalpass.com.br)

FAÇA SEU CADASTRO PARA SE TORNAR UM ALUNO TOTALPASS!

- Acesse o app TotalPass e clique em **“Cadastrar”**;
- Selecione sua empresa e confirme;
- Preencha os dados solicitados;
- Finalize o cadastro. **Pronto!**

*Você pode pular a escolha do plano para fazer depois.

Quando estiver pronto, entre em **Minha conta > Meu plano > Ver todos os planos para escolher**.



MAPA DE ACADEMIAS

Quer saber quais academias você pode frequentar com a TotalPass? **Acesse o mapa!**



NO APP:

- **Baixe o app** da TotalPass;
- Clique na **aba "Mapa"**;
- Você pode usar os filtros ou pesquisar no mapa para **encontrar as que estão mais perto de você!**

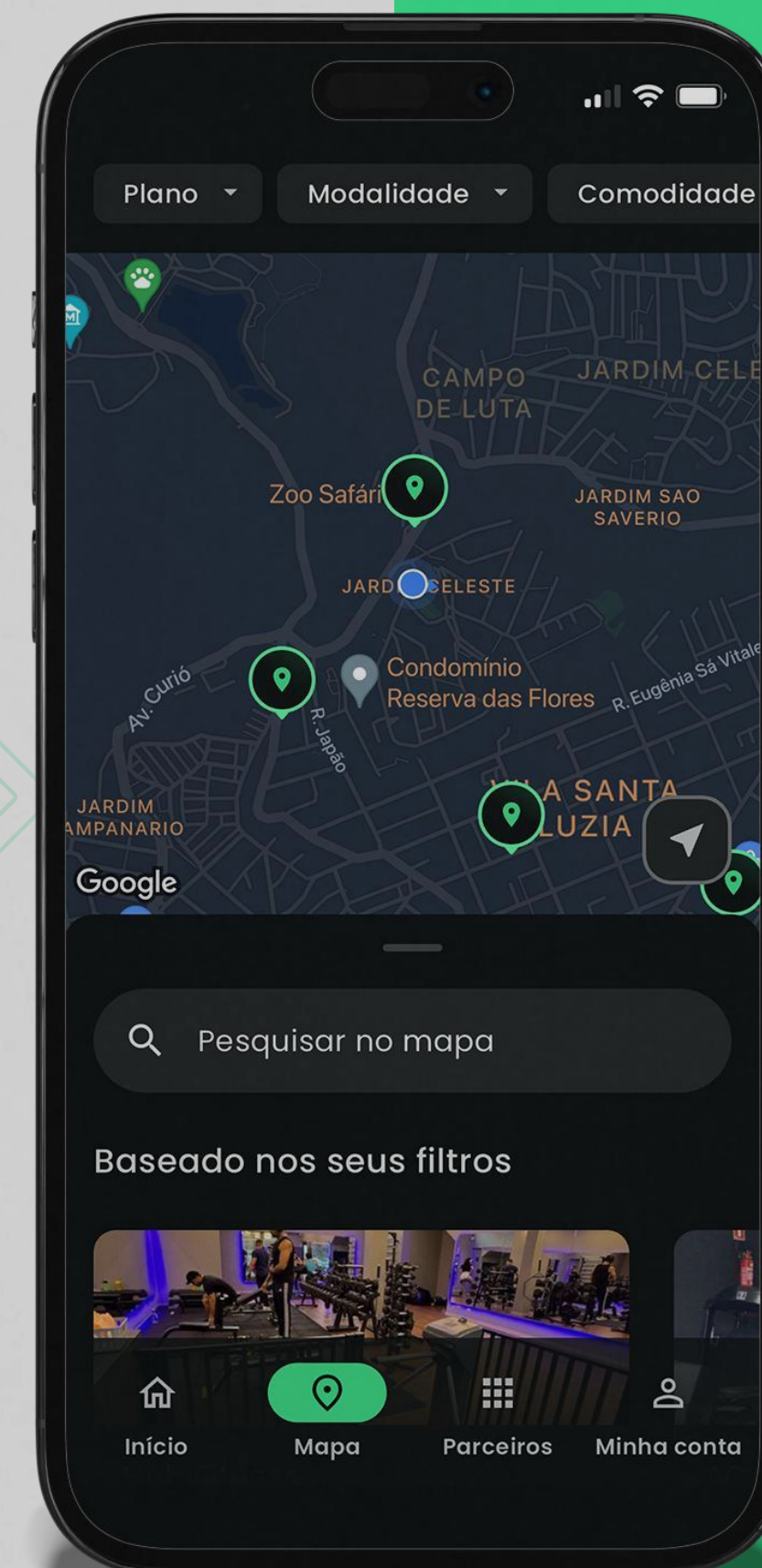


NO SITE:

- **Acesse** totalpass.com.br;
- Clique em **"Buscar academias"**;
- Você pode usar os filtros ou pesquisar no mapa para **encontrar as que estão mais perto de você!**



A academia que você treina ainda não é uma parceira TotalPass? **Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e faça a sua indicação:**



DEPENDENTES

Convide as pessoas que você ama para fazer parte da TotalPass e compartilhe qualidade de vida!

Você pode ter **até 3 dependentes** no seu benefício. **Lembre-se:**

- › Seus dependentes não precisam ter o mesmo plano que você;
- › Eles não dependem de você para acessar as academias parceiras;
- › O pagamento é feito separadamente, o dependente cadastra o próprio cartão de crédito para pagar.



DEPENDENTES

PARA ADICIONAR DEPENDENTES, É SÓ SEGUIR OS PASSOS:

- > **Acesse o app** da TotalPass e clique em **“Minha conta”**;
- > Clique em **“Meus dependentes”** e em **“Cadastrar dependente”**;
- > **Preencha os campos** de CPF, e-mail e vínculo com seu dependente;
- > **Clique em “Convidar”** para que seu dependente seja pré-cadastrado e receba o convite por e-mail.

Abrir app

Pronto! Agora, a pessoa convidada pode baixar o app da TotalPass e finalizar o cadastro com seus dados pessoais. Enquanto seu convidado não finalizar o cadastro, ele ficará listado como “Dependente inativo”, certo?

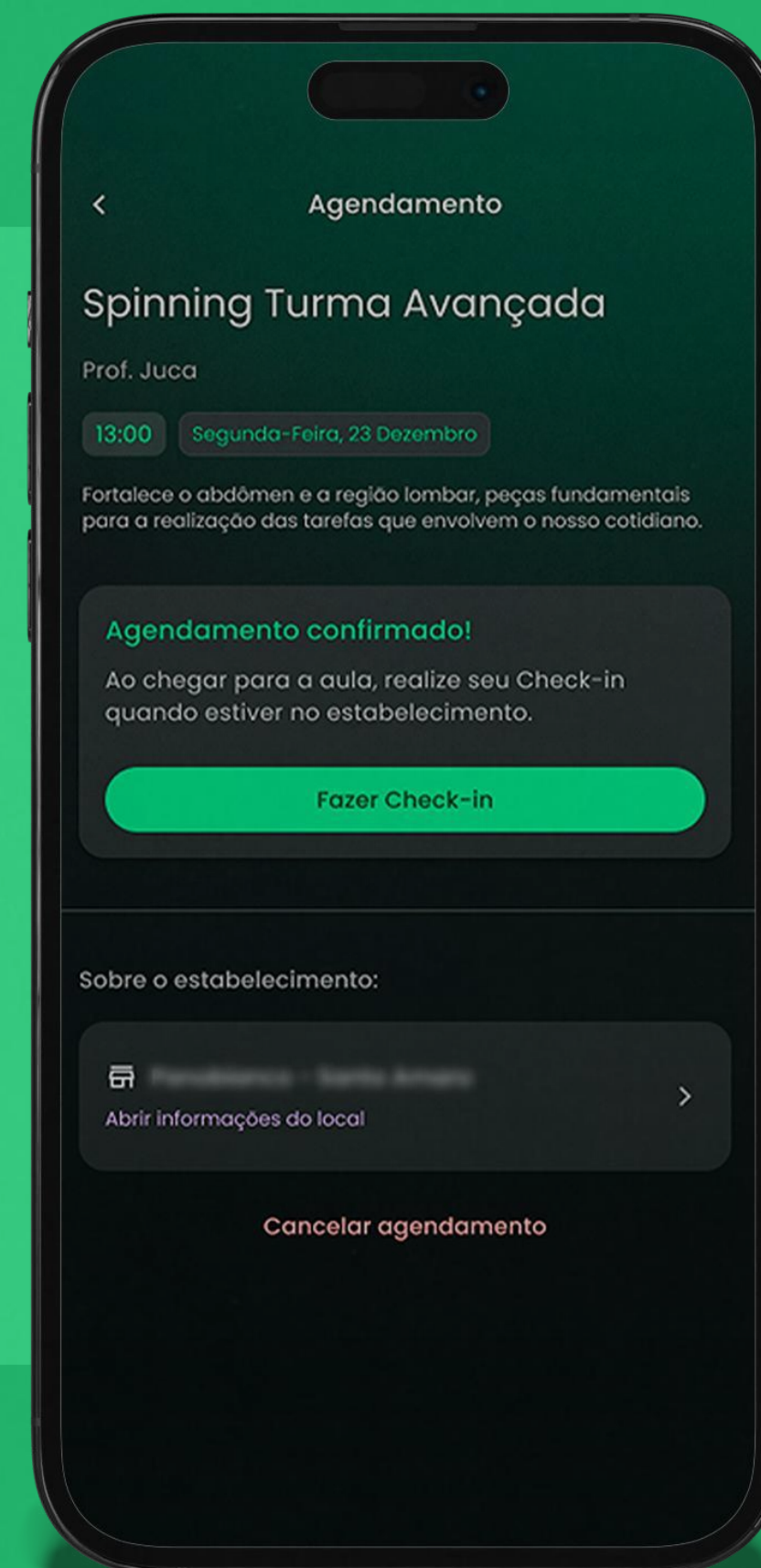


FAÇA O CHECK-IN PARA TREINAR

Para começar a treinar na sua academia ou estúdio preferido, é só fazer o check-in! Antes de ir, confirme no app se é necessário fazer um agendamento prévio, ok?

PARA FAZER O CHECK-IN, SIGA OS PASSOS:

- > **Acesse o app da TotalPass** e ative a localização no seu celular;
- > **Encontre a academia** que você vai treinar no mapa e certifique-se que você está próximo(a) dela;
- > Clique em “**Check-in disponível**”;
- > **Selecione a modalidade** que você vai treinar;
- > Sua solicitação de **check-in será enviada** e a academia fará a liberação!



FAÇA O CHECK-IN PARA TREINAR

*Se for aluno(a) da Smart Fit, faça o check-in no app, vá até o totem e coloque o CPF para a liberação da digital na catraca.

**Se a academia tiver integração com o nosso app, é só fazer o check-in e passar na catraca

**LEMBRE-SE QUE VOCÊ SÓ PODE FAZER
UM CHECK-IN POR DIA, CERTO?**

Ficou com alguma dúvida sobre a TotalPass? Acesse nossa página de “Perguntas frequentes”:





TOTALPASS

