IRON LIFTING CLUB



TUTORIAL DO ALUNO

Academia Iron

Agende seus treinos, confirme sua presença, entre na fila do horário que você quer, fale com a recepção e use o Clube de Benefícios Iron.

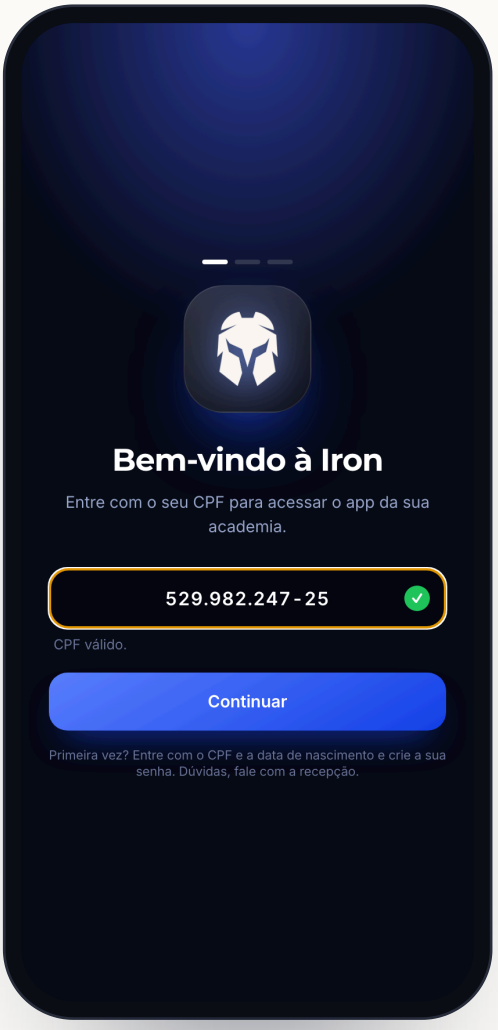
MADALENA · BOA VIAGEM

PRIMEIROS PASSOS

Instale o app e entre com o CPF

O Academia Iron funciona direto pelo navegador e fica na tela do seu celular como um app normal, com o ícone da Iron. Não precisa de loja de aplicativos.

1. **Abra o link** que a recepção mandou (ou aponte a câmera para o QR code no balcão).
2. **iPhone:** no Safari, toque em **Compartilhar** e depois em **Adicionar à Tela de Início**.
   Android: no Chrome, toque nos ⋮ e depois em **Instalar app**.
3. Abra o app pelo ícone e digite o seu **CPF**, o mesmo do cadastro da Iron. A sua unidade (Madalena ou Boa Viagem) é reconhecida sozinha.
4. **Primeira vez?** O app pede a sua **data de nascimento** para confirmar que é você e, em seguida, você **cria a sua senha** (veja a próxima página).
5. **Ative as notificações** quando o app pedir. Sem elas não dá para agendar: é por elas que chegam os lembretes de confirmação e as vagas da fila.



Tela de entrada

Por que as notificações são obrigatórias?

A vaga só fica garantida para quem confirma. Os avisos de confirmação e as ofertas de vaga chegam por notificação. Elas são gratuitas e você pode desativá-las quando quiser nos ajustes do celular.

SEU ACESSO

Primeiro acesso e senha

Você entra no app com **CPF e senha**. A senha é criada por você no primeiro acesso, em menos de um minuto.



1. Digite o CPF



2. Confirme a data de nascimento



3. Crie a sua senha

🔑 Primeiro acesso

CPF → **data de nascimento** (do jeito que está no cadastro da Iron) → crie uma senha com **pelo menos 6 caracteres** e repita. Pronto: você já entra.

📲 Próximas vezes

CPF e senha. O app fica conectado no seu celular por **90 dias**, então você quase nunca precisa digitar de novo.

❓ Esqueci a senha

Digite o CPF e toque em **Esqueci a senha**. Confirme a data de nascimento e crie uma senha nova.

🔔 Não deu certo?

Se aparecer que a data **não confere** ou que o CPF **não foi encontrado**, fale com a recepção: ela confere o seu cadastro e, se precisar, **redefine a sua senha** na hora.

Segurança: a senha fica guardada criptografada, ninguém da Iron consegue vê-la. Depois de 5 tentativas erradas, o acesso trava por 15 minutos.

MINHA CONTA

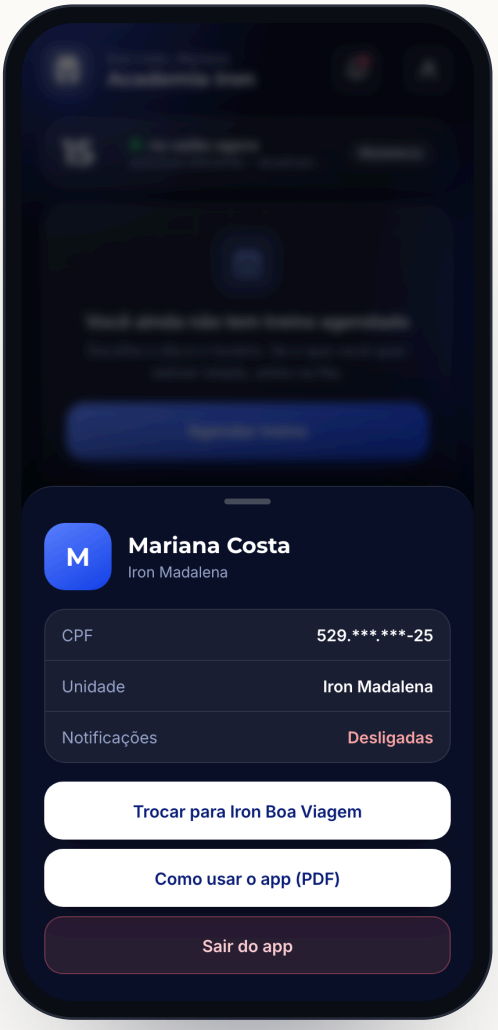
Seus dados, unidade e sair do app

No topo do app, ao lado do sino, toque no ícone de **pessoa**. Ali você encontra:

1. O seu **nome**, o **CPF** (parcialmente escondido) e a **unidade**.
2. Se as **notificações** estão ativas neste celular.
3. **Trocar de unidade**: para quem treina nas duas, um toque alterna entre Madalena e Boa Viagem.
4. **Como usar o app (PDF)**: este tutorial.
5. **Sair do app**: desconecta este celular e para as notificações. Para voltar, entre de novo com CPF e senha.

Celular emprestado ou trocado?

Sempre use **Sair do app** antes de devolver ou vender o aparelho.



Minha conta

TELA INICIAL

Tudo do seu treino em um lugar

Ao abrir o app você vê, de cima para baixo:

1. **Pessoas no salão agora**: quantos alunos estão treinando na sua unidade neste momento. Bom para escolher um horário mais tranquilo.
2. **Seu próximo treino**: dia, horário e o prazo para confirmar. Toque em **Vou treinar** para confirmar ou em **Não vou** para liberar a vaga para outro aluno.
3. **Seu último treino**: o que você treinou (superior ou inferior), com qual professor, e o que vem a seguir pela sua ficha. Essas informações vêm do Iron Flow, o app dos professores.
4. **Seus agendamentos** e a sua **trajetória** das últimas semanas: treinos feitos e comparecimento.



Início com treino agendado

AGENDAR

Garanta sua vaga ou entre na fila

Na aba **Agendar**, escolha o dia no topo e veja quantas vagas restam em cada horário.

P2 Garantir vaga

Horário com vaga: toque em **Garantir vaga**. É o seu horário confirmado (chamamos de **P2**). Depois é só confirmar a presença no prazo.

P1 Entrar na fila

Horário lotado: toque em **Entrar na fila**. Esse é o seu **horário preferido (P1)**. Se abrir uma vaga, você é avisado na hora. Você pode ter **1 fila por dia**.

✓ Dica

Garanta um horário com vaga (P2) e entre na fila do horário que você prefere (P1). Se a vaga do P1 abrir e você aceitar, sai do P2 automaticamente e a sua vaga vai para quem está na fila de lá.



Agenda do dia

CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA

Confirme para não perder a vaga

Para a academia render mais em cada horário, toda vaga precisa ser confirmada. O app avisa você antes, por notificação:

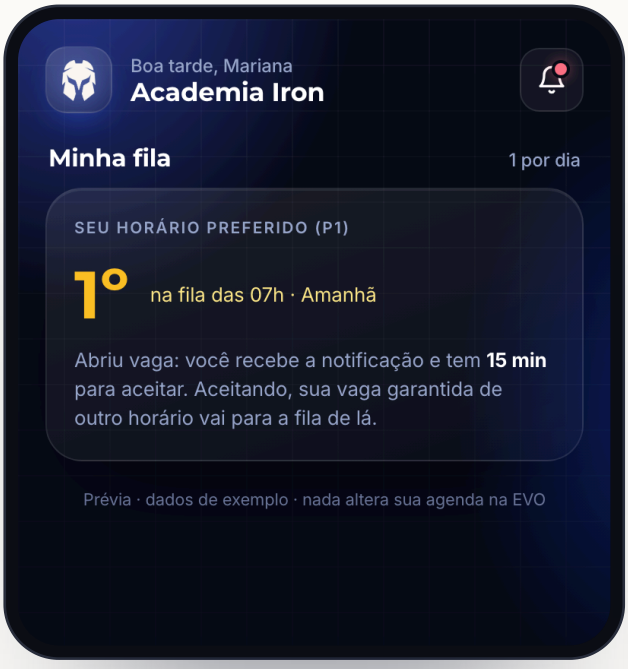
HORÁRIO DO TREINO	LEMBRETES	CONFIRME ATÉ
05h e 06h	Na véspera, às 21h, 21h15 e 21h30	**22h do dia anterior**
Demais horários	1 hora, 45 minutos e 30 minutos antes	**20 minutos antes**

! Não confirmou?

Passado o prazo, a vaga pode ser oferecida para quem está na fila daquele horário. Se não for, toque em **Não vou**: alguém da fila treina no seu lugar.

⚡ Abriu vaga na sua fila

Você recebe a notificação e tem **15 minutos** para aceitar. Se não responder, a vaga passa para o próximo da fila.



Minha fila (P1)



Treino garantido (P2) esperando confirmação

DO AGENDAMENTO AO TREINO

Como funciona, passo a passo

Este é o caminho de cada treino na Iron. Seguindo os passos, sua vaga fica garantida e o professor já te espera.

1. **Agende.** Em **Agendar**, escolha o dia e toque em **Garantir vaga** num horário com vaga. Se o horário que você quer estiver lotado, toque em **Entrar na fila** nele também.
2. **Receba os lembretes.** O app avisa por notificação: na véspera (21h, 21h15 e 21h30) para os treinos das 05h e 06h, e 1 hora, 45 e 30 minutos antes para os demais horários.
3. **Confirme.** Toque em **Vou treinar** no aviso ou na tela inicial. Prazo: **22h da véspera** (05h e 06h) ou **20 minutos antes** (demais horários). Não vai? Toque em **Não vou**: a vaga vai para quem está na fila.
4. **Chegue e passe na catraca.** A catraca registra a sua presença. Chegando, procure o professor do seu horário.
5. **Treine.** O professor registra no Iron Flow o que você treinou (superior ou inferior). Isso aparece em **Seu último treino** e ajuda a montar o próximo.
6. **Acompanhe.** Na tela inicial, veja seus próximos treinos, o último treino e a sua **trajetória** nas últimas semanas.

🔔 Se abrir vaga na sua fila

Você recebe a notificação e tem **15 minutos** para aceitar. Aceitando, você vai para o horário preferido e o seu outro horário é liberado.

👥 Antes de sair de casa

Veja **quantas pessoas estão no salão agora** no topo da tela inicial. O número é atualizado pela catraca.

CHAT E CLUBE

Fale com a recepção e aproveite os benefícios

Chat com a recepção

Na aba **Chat**, escolha o assunto (horário, plano e pagamento, avaliação física ou outro) e mande sua mensagem. A recepção da sua unidade responde, e a resposta chega por notificação.



Clube de Benefícios Iron

Na aba **Clube** fica a sua **carteirinha digital** e os parceiros com desconto. Toque na carteirinha para abrir em tela cheia e mostrar no parceiro.



DÚVIDAS FREQUENTES

Perguntas rápidas

Paga alguma coisa?

Não. O app e as notificações são gratuitos para alunos ativos da Iron.

Não recebo as notificações

No iPhone, o app precisa estar **instalado na Tela de Início** (não só aberto no Safari). Confira também se as notificações do Academia Iron estão permitidas nos ajustes do celular.

Troquei de celular

No celular antigo, use **Sair do app**. No novo, instale pelo link e entre com o seu **CPF e senha**.

Treino nas duas unidades

Toque no ícone de **pessoa** no topo e em **Trocar para Iron Madalena / Boa Viagem**.

Posso cancelar um agendamento?

Sim: toque em **Não vou** no treino. Quanto antes, melhor: a vaga vai para quem está na fila.

Perdi o prazo de confirmar

A vaga pode ter ido para alguém da fila. Abra **Agendar** e veja se ainda há vaga, ou fale com a recepção pelo **Chat**.

O horário que eu quero está lotado

Garanta outro horário (P2) e entre na **fila** do que você quer (P1). Abrindo vaga, você é avisado.

Ainda com dúvida?

Mande pelo **Chat** do app ou fale com a recepção da sua unidade.

Combinado da Iron

Agendou, **confirme**. Não vai, **libere a vaga**. Assim todo mundo treina no horário que quer, com acompanhamento e conforto.