TNK PRO · GUÍA RÁPIDA · NOVIEMBRE DE 2026

Todo lo que puedes hacer con TNK Pro

El panel de tu box o gimnasio y la app de tus socios: reservas, cuotas, cobros, WOD y comunidad, más lo que los demás no tienen, un coach con IA para cada socio. Y para tu centro, gratis.

Clases
Horario, reservas y citas

Dinero
Cuotas, cobros y gestoría

Entreno
WOD, planes y tele

Socios
Equipo y retención

Comunidad
Eventos y competiciones

Para el dueño

Todo el centro en un panel: horario, tarifas, cobros en tu propia cuenta, socios, equipo y cómo evoluciona el box mes a mes.

Para tus coaches

El WOD, los planes, la asistencia y su agenda de citas. Ven lo que necesitan para entrenar, no el dinero.

Para tus socios

Tu box dentro de la app TNK, con su nombre e imagen: reservan, pagan, ven el WOD y compiten. Gratis para ellos.

0 €
de licencia: panel, reservas, cobros y app

3 meses
para empezar, sin ninguna condición

0 meses
de permanencia: te vas cuando quieras

48
funciones, todas incluidas, sin planes por niveles

29
pantallas en el panel, en español e inglés

4
formas de cobrar: al llegar, transferencia, TPV o Stripe

520
benchmarks listos: Girls, Heroes y HYROX

8 pasos
guiados para dejar tu box listo

01 Lo que te cuesta y lo que ganas pág. 2
02 Clases, reservas y citas pág. 3
03 Cuotas, cobros y gestoría pág. 4
04 WOD, planes y la tele del box pág. 5
05 Socios, equipo y retención pág. 6
06 Comunidad y competiciones pág. 7
07 Tu web, tu marca y tus sistemas pág. 8
08 Cómo se empieza pág. 9

01

LAS CUENTAS CLARAS

Gratis para tu centro. Y además, ganas.

Sin licencia, sin instalación y sin permanencia. Una sola condición a partir del cuarto mes, y nunca pagas más de lo que pone aquí.

3 meses
Sin ninguna condición
Panel, reservas, cobros y la app de tus socios. No pagas nada ni te pedimos nada.

5 %
De tus socios en TNK
Desde el cuarto mes sigue gratis mientras el 5 % de tus socios tenga una suscripción de pago a TNK.

10 €
Como mucho, por cada 100 socios
Solo el mes que no llegues al 5 %. Y cada socio suscrito te rebaja 2 €.

UN EJEMPLO: UN CENTRO CON 100 SOCIOS

0 €
Con 5 o más socios suscritos a TNK. Es el caso normal.

6 €
Con 2 suscritos, ese mes: 10 € menos 2 € por cada uno.

10 €
Con ninguno, ese mes. Nunca más.

Cuentan solo los socios, no el dueño ni los coaches. Todas las funciones van incluidas: no hay planes por niveles ni módulos de pago.

DOS DINEROS, SIEMPRE SEPARADOS

LO QUE COBRAS TÚ

Tuyo entero. No pasa por TNK.

Lo que pagan tus socios y tus visitantes entra directamente en tu cuenta: con tu Stripe, con el TPV de tu banco, por transferencia o Bizum, o en mano en el box.

Cuotas mensuales y anuales	**100 % tuyo**
Bonos, clases sueltas y pases de día	**100 % tuyo**
Matrícula, cursos e inscripciones	**100 % tuyo**
Tienda del box	**100 % tuyo**
Lo que se queda TNK de todo esto	**0 €**

LO QUE TE PAGA TNK

El 10 % de lo que paguen tus socios a TNK.

Si un socio tuyo paga TNK en la web, te llevas el 10 % de lo que TNK le cobra (sin impuestos) mientras siga en tu centro. Con tu Stripe conectado te llega solo en cada cobro; si no, por transferencia contra factura.

Un socio con el Completo mensual	**14,95 €/mes**
Sin el IVA español (21 %)	**12,36 €/mes**
Tu 10 %, por ese socio	**1,24 €/mes**
Con 5 socios suscritos	**× 5**
Lo que te paga TNK	**6,20 €/mes**

Las suscripciones hechas desde la App Store o Google Play no generan este 10 %: solo las de la web. Las condiciones completas están en **tnk.training/legal/clubs**.

O INCLUYE LA APP EN TU CUOTA

Una cuota «con app»: tu socio paga una vez y lo tiene todo.

Marca una cuota de socio como «con app» en Tarifas y ponle el precio que quieras. Quien la pague tiene TNK completo, sin pagar nada aparte: entrena tu programación, sigue tu pauta de nutrición y habla con K. TNK te cobra **12,36 € por socio y mes** de cuota cobrada (sin impuestos), descontados de lo que te paga; si no llega, te lo factura el día 3. Esos socios cuentan para tu 5 %.

Y LO QUE NO HAY

Sin instalación
Entras con tu correo y lo montas desde el navegador.

Sin permanencia
Te vas cuando quieras. Tus datos se pueden exportar.

Sin comisión por cobro
TNK no toca tus cuotas. Stripe o tu banco cobran su comisión, como siempre.

Sin coste para tus socios
Tu box en la app TNK y leer tu programación son gratis. TNK completo lo paga quien lo quiera, o tú en tu cuota «con app».

02

CLASES, RESERVAS Y CITAS

Tu horario, montado una vez. Las reservas, solas.

Creas cada clase con su coach y su aforo, la repites cada semana y tus socios reservan desde la app en dos toques.

EL HORARIO

Calendario semanal
Haces clic en una franja y creas la clase: título, hora, duración, aforo, coach y sala. Con «Repetir cada semana» queda puesta sin fecha de fin.

Aforo y lista de espera
Cada clase con sus plazas. Si se llena, quien quiere entrar se apunta a la lista y sube solo cuando alguien cancela.

Clase u open box
Cada clase cuenta como una cosa u otra, para las cuotas con tope: por ejemplo, 6 clases a la semana y 1 open al día.

Cambios puntuales
Un festivo o un cambio de coach: «solo esta clase» o «esta y todas las siguientes». Si la anulas, avisa a los reservados y devuelve el crédito del bono.

Tus reglas de reserva
Con cuántas horas se puede cancelar y si quien no ha pagado la cuota puede reservar igualmente.

Varias sedes
Cada sede con su horario. Una cuota o un bono pueden valer en todas: el socio elige la sede al reservar.

MÁS ALLÁ DE LA CLASE DE GRUPO

Citas con el coach
Entreno personal, fisio o valoración: huecos de una plaza que el coach abre también desde su app, en «Mi agenda». El socio la reserva como una clase.

Bono de citas
Para cobrar las citas aparte de la cuota: con un bono de citas activo, las citas gastan ese bono y no la cuota.

Cursos con matrícula
Iniciación, técnica… Un curso de varias sesiones que se paga una vez: las sesiones entran solas en tu horario y el socio queda reservado en todas.

EL DÍA DE LA CLASE

Asistencia
Ves quién ha reservado y pasas lista. Los visitantes que pagan al llegar salen ahí y se marcan como cobrados.

Valoración de la clase
Tus socios puntúan cada clase de forma anónima y tú ves la nota de cada coach y lo que dicen.

Visitantes
Pase de día, clase suelta o bono: los compran desde tu web sin crear cuenta.

LO QUE VE EL SOCIO

- Reserva en dos toques
- Aforo en vivo
- Lista de espera
- Recordatorio de la clase
- «Te quedan X de Y» clases
- Elige sede
- Reserva sus citas
- Se apunta a cursos



03

CUOTAS, COBROS Y GESTORÍA

Cobras como quieras. El dinero, a tu cuenta.

Tus tarifas, cómo te pagan y todo lo que necesita tu gestoría. Lo de dinero solo lo ven el dueño y recepción.

TUS TARIFAS

Cuota mensual · Cuota anual · Tope de clases por día, semana o mes · Open box con su propio tope · Bono de clases · Clase suelta · Pase de día · Bono de citas · Matrícula · Cupones de descuento · Descuento por socio · Descuento familiar · Tu política de cuotas

CUATRO FORMAS DE COBRAR, A ELEGIR

Pagar al llegar
Reservan por internet y pagan en el box, con datáfono o en efectivo. Para empezar hoy mismo.

Transferencia o Bizum
Ven tus datos, te pagan y tú confirmas cuando llega. Sin comisiones.

TPV de tu banco
Pago con tarjeta por internet con tu banco. El dinero entra directo en tu cuenta.

Stripe
Tarjeta y domiciliación SEPA. La cuota mensual se cobra sola, en tu propia cuenta de Stripe.

EL DÍA A DÍA DE LAS CUOTAS

Congelar la cuota
Lesión o viaje: la congelas hasta el día de vuelta, no se cobra y al volver recupera los días pagados que no usó. Si alguien deja de pagar, a los 7 días se congela sola y te avisamos.

Cuentas familiares
Un socio paga desde su app la cuota de sus hijos o su pareja, con tu descuento familiar. Cada uno sigue con su cuenta.

Pagos en mano
«Registrar pago»: socio, tarifa, importe y método. Su «pagado hasta» se alarga solo.

Quién debe
Estado y «pagado hasta» de cada socio, aviso en el Resumen y un aviso a todos los que tienen el pago pendiente con un toque.

Aviso antes de vencer
A quien paga en mano, por TPV o por transferencia le llega un aviso 3 días antes de que venza su cuota.

Recibos SEPA devueltos
Si el banco devuelve un recibo, te avisamos y tú decides qué hacer con el pase.

PARA TU GESTORÍA

Justificante de cada pago
Recibo de Stripe o justificante en PDF con tus datos, que el socio descarga desde la app.

Export contable
Cada mes, un CSV con cada cobro, su base imponible, su IVA y su total, y los totales por método.

Listados en CSV
Socios y sus cuotas, y visitantes, para abrir en Excel o pasar a tu programa.

TNK no hace facturas: te da justificantes y el export. La factura, si un socio la pide, la emite tu centro con su gestoría.



04

WOD, PLANES Y LA TELE DEL BOX

Programas tú. Tus socios entrenan, apuntan y compiten.

El WOD del día con su clasificación, planes para cada socio o grupo y la pizarra del box en la tele, todo conectado con la app de tus socios.

EL WOD DEL DÍA

Escríbelo como en la pizarra

Fecha, track (RX, Scaled…), título y bloques: calentamiento, fuerza, metcon. Puedes dejar preparados los de toda la semana.

Clasificación del box

Tus socios apuntan su resultado desde la app y sale el ranking del día, con puños de ánimo entre compañeros.

Tus propios movimientos

Das de alta los ejercicios con nombre del box y el socio ve la explicación bajo el WOD que los nombra.

PLANES DE ENTRENO

Por persona o por grupo

Un plan para un socio concreto, para un grupo (competición, iniciación) o para todo el club.

Borrador de K

Pídele a **K** el borrador de la semana: lo prepara con lo que has programado las últimas semanas y tus movimientos.

Pega tu programación

Si ya la tienes escrita, la pegas y queda convertida en sesiones que el socio sigue en la app.

MARCAS Y RÉCORDS

520 benchmarks

Fran, Murph, las Girls, los Heroes y HYROX, con el historial de marcas de cada socio.

Tablón de récords

Cuando un socio bate su marca en un benchmark, sale en la app y en la tele del box.

Timer de WOD

AMRAP, For Time, EMOM y Tabata, a pantalla completa, en la app de cada socio.

LA TELE DEL BOX

Tu pizarra, en cualquier tele

Un enlace secreto que abres en la Smart TV, un Chromecast o un ordenador conectado: el WOD del día, la clasificación y los récords. Se actualiza sola en cuanto un socio apunta su marca.

El día de la competición

La misma tele enseña la tanda que está en pista, la siguiente y la clasificación de cada categoría. Si cambias el enlace, el viejo deja de funcionar al momento.

TU PROGRAMACIÓN Y TU PAUTA, EN LA APP DE TUS SOCIOS

Tu programación manda

Con tu plan activo, es el entreno de tus socios: **K** no les escribe otro. O deja que cada socio elija.

Tu pauta de nutrición

Pégala o escríbela y asígnala a todos, a un grupo o a un socio, con sus calorías. Tu nutricionista entra solo a Nutrición.

Leer, gratis. Usar, con TNK

Tus socios leen tu sesión y tu pauta gratis. Entrenarla y usar la pauta con lista de la compra va con TNK o con tu cuota «con app».



La tele del box, el día de una competición

05

SOCIOS, EQUIPO Y RETENCIÓN

Sabes quién se va antes de que se vaya.

Traes a tus socios con un correo, repartes el trabajo entre tu equipo y ves cada mes cómo evoluciona el box.

TUS SOCIOS

Invitar con un correo

Cada socio recibe su invitación personal con un botón y un QR, crea su contraseña y está dentro de tu box.

Cambiarte sin perder nada

Sube el CSV de tu programa anterior: cada socio entra con su nombre, su cuota y hasta cuándo la tiene pagada o las clases que le quedan.

Condiciones y normas

El socio acepta tus normas y la exención al entrar, y queda registrado. También acepta qué ve el centro de él: ningún dato de salud.

TU EQUIPO

Dueño

Lo ve y lo decide todo: tarifas, cobros, equipo y configuración.

Coach

Clases, WOD, planes, asistencia y su agenda. No ve el dinero de nadie.

Recepción

Cobra, apunta pagos y lleva las cuotas del día a día sin tocar tus tarifas.

Socio

Reserva, paga, entrena y compite desde la app.

Nutricionista

Entra solo a Nutrición: tu pauta y el objetivo de cada socio. Ve el peso y las comidas de un socio solo si él lo permite.

Horas de cada coach

Cada mes, clases dadas, citas, horas y gente por coach, con su valoración media. Con CSV para las nóminas.

RETENCIÓN

Grupos que se ven solos

En riesgo, pago pendiente, inactivos 14 días y socios constantes (12 días o más en el último mes). A cada grupo le mandas un aviso con un toque.

Avisos que salen solos

Si lo enciendes, quien lleva 7, 10, 14, 21 o 30 días sin venir recibe un aviso, con el texto que tú escribas.

Tu centro, mes a mes

Socios, altas, bajas, asistencia y lo cobrado de los últimos 12 meses, para ver si el box crece.

HABLAR CON TU GENTE

Chat del box

Mensajes con tus socios en directo, con aviso en el móvil.

Tablón

Anuncios para todo el box, con los importantes fijados arriba: horarios de festivos, novedades, quedadas.

Interesados

Quien pide información o una clase de prueba en tu web te llega al panel. Le escribes por WhatsApp y le mandas la invitación.

EVOLUCIÓN

Tu centro, mes a mes

Socios a fin de mes, quién entró y quién se fue, cuántos vinieron, asistencias y lo que cobraste (cuotas, visitantes y tienda). Los últimos 12 meses, todo con datos reales.

Mes	Socios	Altas	Bajas	Vinieron	Asistencias	Cobrado
Nov 2026	15	0	0	0	0	448 €
Oct 2026	15	+2	-2	13	136	882 €
Sept 2026	—	+1	—	12	111	744 €
Ago 2026	—	+2	—	11	34	689 €
Jul 2026	—	+2	—	0	0	634 €
Jun 2026	—	+1	—	0	0	510 €

Socios → Evolución: tu centro, mes a mes

06

COMUNIDAD Y COMPETICIONES

Lo que hace que un box sea más que un sitio donde entrenar.

Competiciones con marcador en directo, eventos, retos, tienda y ventajas, todo dentro de la misma app que tus socios ya usan.

COMPETICIONES

Montas el torneo

Categorías (RX, Scaled…), pruebas por tiempo, repeticiones o kilos, con su hora, sus calles y sus minutos por tanda.

Las tandas salen solas

Los atletas se reparten por calles. Se inscriben desde la app, y tú puedes añadir a gente de fuera del box.

Marcador en directo

Apuntas los resultados y la clasificación se actualiza en la app, en un enlace público y en la tele del box.

DURANTE TODO EL AÑO

Eventos

Quedadas, puertas abiertas o una salida en grupo: tus socios se apuntan desde la app, con acompañantes, y tú ves quién viene.

Retos del box

De asistencia (cuentan solas las clases) o de suma (km, repeticiones), con su clasificación en la app.

Ranking del WOD

Cada día, el resultado de cada socio y los puños de ánimo de sus compañeros.

PARA TUS SOCIOS

Tienda del box

Camisetas, botellas, magnesio: el socio lo pide en la app y te lo paga en el box. Tú llevas las existencias y marcas cobrado y entregado.

Ventajas

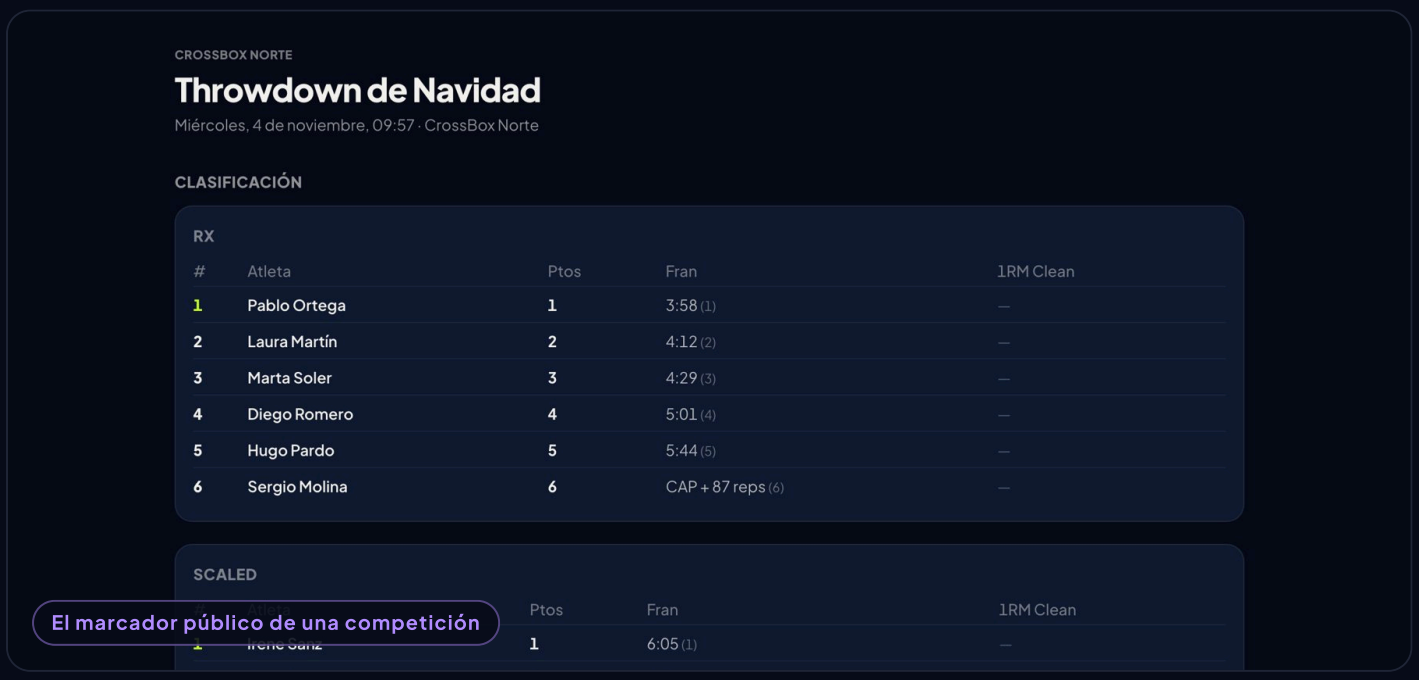
Los descuentos que consigues para tu gente (el fisio, la tienda de material), con su código en la app.

TODO EN LA MISMA APP

Ni grupos de WhatsApp sueltos ni otra app para la comunidad

Compañeros, chat, retos, eventos, competiciones y ranking viven en la misma app en la que tus socios reservan y entrenan. Y si se suscriben a TNK, también sus rutas, su nutrición y su coach.

Competiciones · Eventos · Retos · Ranking · Chat · Tienda · Ventajas · Récords



CROSSBOX NORTE

Throwdown de Navidad

Miércoles, 4 de noviembre, 09:57 · CrossBox Norte

CLASIFICACIÓN

RX

#	Atleta	Ptos	Fran	1RM Clean
1	Pablo Ortega	1	3:58 (1)	—
2	Laura Martín	2	4:12 (2)	—
3	Marta Soler	3	4:29 (3)	—
4	Diego Romero	4	5:01 (4)	—
5	Hugo Pardo	5	5:44 (5)	—
6	Sergio Molina	6	CAP + 87 reps (6)	—

SCALED

		Ptos	Fran	1RM Clean
1	Irene Sanz	1	6:05 (1)	—

El marcador público de una competición

07

TU WEB, TU MARCA Y TUS SISTEMAS

Tu box, también fuera del box.

Una web propia incluida, tu box con su nombre e imagen en la app de tus socios, y una API para que tus otros programas lean de TNK.

TU WEB DE UNA PÁGINA

Tú pones fotos y textos

Portada, logo, quiénes sois, qué ofrecéis, equipo, galería, opiniones y preguntas. El horario y las tarifas salen solos de tu panel.

Tres estilos y tu color

Fuerza, Competición o Estudio, con el color de tu marca. Cambias de estilo cuando quieras sin rehacer nada.

En tu idioma

En castellano o en catalán, con versión en inglés si la quieres. Los botones, el calendario y las fechas salen en el idioma de cada versión.

Gente nueva

Clase de prueba con formulario, visitantes que compran su entrada sin cuenta y chat por WhatsApp o Telegram desde tu web.

Que te encuentren

Preparada para Google y con mapa. Puedes conectar tu propio dominio y sale en el directorio de boxes de TNK.

Te la montamos

Si no quieres hacerla tú, nos mandas el material y la dejamos lista.

TU BOX EN LA APP DE TUS SOCIOS

Con su nombre e imagen

Tus socios entran en la app TNK y encuentran tu box con tu nombre y tu logo: reservas, WOD, pagos, competiciones y comunidad.

En iPhone, Android y la web

La app TNK está en la App Store y en Google Play. Tú gestionas desde el navegador, en el ordenador o en el móvil.

TUS OTROS SISTEMAS

API para tus sistemas

Tu torno, tu web o tu contabilidad leen de TNK quién es socio, si puede entrar, las clases, las reservas y los cobros. Documentada en tnk.training/clubs/api.

Importar

Socios desde el CSV de tu programa anterior, con su cuota y su «pagado hasta». También tu programación, pegándola.

Exportar

Socios, visitantes, cobros, export contable y horas del equipo, en CSV, cuando quieras.

TUS DATOS Y LOS DE TUS SOCIOS

Cada uno ve lo suyo

El coach no ve el dinero; el socio, solo lo suyo; recepción, lo del día a día.

Ni un dato de salud

El centro ve reservas, pagos y resultados, nunca la salud de sus socios.

Con contrato de encargo

Al empezar aceptas las condiciones y el encargo de tratamiento, como pide el RGPD.



08

CÓMO SE EMPIEZA

Del alta al primer WOD publicado, menos de una semana.

El panel te lleva paso a paso: cada paso se marca solo cuando está hecho y cada uno tiene su guía con capturas.

LOS 8 PASOS DE LA PUESTA EN MARCHA

PASO 1
Tu web
Fotos, textos y dirección.

PASO 2
Tu horario
Tus clases de la semana.

PASO 3
Tus tarifas
Cuotas, bonos y pases.

PASO 4
Cómo cobras
Al llegar, transferencia, TPV o Stripe.

PASO 5
Condiciones
Tus normas y la exención.

PASO 6
Invita a tus socios
Uno a uno o todos a la vez.

PASO 7
Tu primer WOD
Y tus socios ya apuntan.

PASO 8
Dónde te paga TNK
Tu cuenta para el 10 %.

NO LO HACES SOLO

Guías paso a paso
Una por cada paso y por cada forma de cobrar, con capturas del panel. También en tnk.training/clubs/como-empezar.

Videotutorial
Unos 16 minutos con todo el panel, por capítulos, en castellano y en inglés.

K para el centro
Le preguntas cualquier duda del panel y te dice dónde está cada cosa y qué hacer.

Te acompañamos
Alta, configuración y migración con nuestro equipo, y respuesta rápida.

PARA CADA TIPO DE CENTRO

Entrenador
Personal trainers y online coaches: planes, citas y seguimiento con IA.

Box
CrossFit, HYROX y funcional: WOD, ranking, retos y competiciones.

Gimnasio
Gimnasios y cadenas: varias salas y sedes, recepción y retención.

Estudio
Yoga, pilates y dirigidas: aforo, bonos, pase de día y lista de espera.

Club deportivo
Running, trail, triatlón y ciclismo: entrenos de grupo y un plan para el club.

PROGRAMA DE BOXES FUNDADORES

Plazas limitadas
Los primeros centros co-diseñan TNK Pro con nosotros: alta y migración acompañadas, línea directa con los fundadores de TNK (lo que pidas, se prioriza), condiciones especiales de lanzamiento para siempre, y sus socios estrenan cada novedad antes que nadie.

Pide una demo en tnk.training/clubs

Te enseñamos el panel en 20 minutos, sin compromiso. Si ya eres centro TNK, entra en tu panel desde la misma página. Contacto: hello@whyomink.com