

# MANTÉNGASE ACTIVO EN EL HOGAR

SilverSneakers ingresa al mundo digital para ayudarle a continuar con su rutina de acondicionamiento físico.



El ejercicio es una parte esencial para mantener un estilo de vida saludable y un sistema inmunitario saludable<sup>1</sup>. Puede utilizar su beneficio de SilverSneakers® para mantenerse activo sin salir de su hogar.



## SilverSneakers al alcance de su mano

Con SilverSneakers GO™, puede acceder a los videos más solicitados y a las clases en vivo a través de la aplicación.



## Acceda a los videos cuando y donde lo desee

Vea cientos de videos con rutinas de ejercicios a través de SilverSneakers On-Demand™. Los videos abarcan desde ejercicios fáciles, de bajo impacto hasta rutinas de ejercicios cardiovasculares. Ingrese en **SilverSneakers.com/Espanol** para comenzar.



## Clases y talleres en vivo

Se sienten como si estuviera en la clase, pero sin salir de su hogar. Disfrute clases y talleres completos en vivo.

- Un instructor de SilverSneakers dirige la clase y el taller. Se ofrecen distintas clases por día.
- Con el fin de acercarle a SilverSneakers LIVE, utilizamos la plataforma Zoom<sup>2</sup>, una herramienta confiable para videoconferencias. Le mostraremos cómo empezar a usarla.
- Sus visualizaciones se acumulan en sus Puntos Tuition Rewards®. No se lo pierda.

Empiece en **SilverSneakers.com/Espanol**

o escanee el código QR



  
**SilverSneakers**

**Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.**

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29713319>

2. Zoom es un proveedor externo que no es propiedad de Tivity Health ni sus afiliadas, ni está operado por ellas. Los miembros de SilverSneakers que accedan a las clases de SilverSneakers Live están sujetos a los términos y condiciones de Zoom. Los miembros de SilverSneakers deben tener un servicio de Internet para acceder a las clases de SilverSneakers LIVE. Los cargos por el servicio de Internet son responsabilidad de los miembros de SilverSneakers.

SilverSneakers y el logotipo del calzado SilverSneakers son marcas registradas de Tivity Health, Inc. SilverSneakers On-Demand y SilverSneakers GO son marcas registradas de Tivity Health, Inc. © 2022 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP2832\_SPA\_1221