



LA LIBERTAD DE MOVERSE CON SILVERSNEAKERS

SilverSneakers® es mucho más que un programa de acondicionamiento físico. Es una oportunidad para mejorar su salud, aumentar la confianza y conectarse con su comunidad. Además, está incluido con planes selectos de Medicare **sin costo adicional**.

Con SilverSneakers, tiene la libertad de moverse de la manera que le convenga.

En su hogar o mientras viaja

- Clases de acondicionamiento físico SilverSneakers On-Demand™ disponibles las 24 horas
- Clases y talleres virtuales EN VIVO de SilverSneakers durante toda la semana
- La aplicación móvil SilverSneakers GO™ con planes de ejercicio físico adaptables y más

En establecimientos de acondicionamiento físico participantes

- Miles de establecimientos participantes¹ con varios servicios
- La posibilidad de inscribirse en varios establecimientos en cualquier momento
- Clases² de SilverSneakers diseñadas para todos los niveles

En su comunidad

- Clases y actividades grupales² fuera del gimnasio
- Los eventos incluyen comidas compartidas, celebración de días festivos y actividades sociales después de la clase

Es posible que usted ya tenga SilverSneakers. Si su plan de salud lo ofrece, solo necesita su identificación de miembro para empezar. Visite el sitio web a continuación para averiguarlo.

Averigüe si tiene SilverSneakers y empiece hoy.

SilverSneakers.com/Espanol

¿Tiene alguna pregunta? Llámenos.

1-888-617-6392 (TTY: 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este.

¿Sabía usted que...?

86%

de los participantes afirma que SilverSneakers ha mejorado su calidad de vida.³



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

1. Los establecimientos participantes ("PL", por sus siglas en inglés) no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. El uso de las instalaciones y los equipos y servicios de los establecimientos participantes está sujeto a los términos y condiciones de membresía básica de los establecimientos participantes. Las instalaciones y los equipos y servicios pueden variar según el establecimiento participante.
2. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico grupales a cargo de un instructor de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el establecimiento.
3. Encuesta Anual de Participantes de SilverSneakers del 2019

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. SSFP3025_SPA_0122