



الانضمام بحرية إلى SILVERSNEAKERS

يُعدّ SilverSneakers® برنامجًا يتخطى حدود برامج اللياقة البدنية. فهو فرصة لتحسين صحتك واكتساب الثقة والتواصل مع مجتمعك. بالإضافة إلى ذلك، يتم تضمينه في خطتك الصحية في دون تكبّد تكلفة إضافية. باستخدام SilverSneakers، تتمتع بكامل الحرية للتنقّل عبر الطرق التي تناسبك.

في المنزل أو أثناء التنقّل

- تتوفّر فصول اللياقة البدنية SilverSneakers On-Demand™ على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- تتوفّر فصول وورش عمل SilverSneakers LIVE الافتراضية طوال الأسبوع
- يتضمّن تطبيق الجوال SilverSneakers GO™ خطط للتمارين قابلة للتعديل وغيرها من الأمور

مواقع المشاركة في فصول اللياقة البدنية

- تتوفّر الآلاف من المواقع المختلفة¹ المزوّدة بالعديد من وسائل الراحة المختلفة
- القدرة على التسجيل في مواقع متعددة في أي وقت
- أعدت² SilverSneakers لتناسب جميع المستويات

في مجتمعك

- تُقدّم الأنشطة الجماعية والفصول للياقة البدنية² خارج صالة الألعاب الرياضية
- الأحداث بما في ذلك الوجبات المشتركة واحتفالات الأعياد والفعاليات الاجتماعية

لديك بالفعل SilverSneakers. أنت فقط بحاجة إلى معرفّ العضو الخاص بك للبدء. تفضل بزيارة الموقع أدناه للاطلاع عليه.

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere)

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

1-888-423-4632 (الهاتف النصي: 711) من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحًا – 8 مساءً بالتوقيت الشرقي



تحدث دائماً مع طبيبك قبل البدء في برنامج تمرين.

1. لا تمتلك شركة Tivity Health, Inc. أو الشركات التابعة لها المواقع المشاركة ("PL") أو تديرها. يقتصر استخدام مرافق المواقع المشاركة ووسائل الراحة بها على شروط العضوية الأساسية في المواقع المشاركة وأحكامها. تختلف المرافق ووسائل الراحة حسب المواقع المشاركة.
2. تشمل العضوية صفوف اللياقة البدنية الجماعية بقيادة مدربين تابعين لـ SilverSneakers. بعض المواقع تقدم للأعضاء صفوفاً إضافية. تختلف الصفوف بناءً على الموقع.
3. الاستطلاع السنوي للمشاركين في برنامج SilverSneakers لعام 2019

يُعدّ SilverSneakers و شعار حذاء SilverSneakers علامتين تجاريتين مسجلتين لشركة Tivity Health, Inc. تُعدّ SilverSneakers On-Demand و SilverSneakers GO علامتين تجاريتين لشركة Tivity Health, Inc. © 2021 Tivity Health, Inc. جميع الحقوق محفوظة. SSFP1847_ARA_0621