



## با SILVER Sneakers به روش خود فعال باشید

SilverSneakers® چیزی بیش از یک برنامه تناسب اندام است. آن فرصتی برای بهبود سلامت، کسب اعتماد به نفس و ارتباط با جامعه برای شما است. به علاوه، در برنامه های Medicare Advantage و برنامه های Medicare Supplement زیادی بدون هزینه اضافی. گنجانده شده است.

شما با SilverSneakers می توانید آزاده به روشی که می خواهید تحرک داشته باشید.

### در خانه یا در مسیر

- کلاس های SilverSneakers On-Demand™ بصورت 24/7 در دسترس هستند.
- کلاس های مجازی و کارگاه های SilverSneakers LIVE™ در کل هفته
- برنامه همراه SilverSneakers GO™ با برنامه های تمرینی قابل تعدیل و خدمات دیگر

### شرکت در مکان های تناسب اندام

- هزارن مرکز مشارکت کننده<sup>1</sup> با تسهیلات متنوع
- امکان ثبت نام در چند مرکز بصورت هم زمان
- کلاس های SilverSneakers<sup>2</sup> برای همه سطوح طراحی شده اند

### در محله شما

- فعالیت های گروهی و کلاس ها<sup>2</sup> خارج از باشگاه ارایه می شوند
- رویدادهایی شامل غذاخوری، جشن های تعطیلات و معاشرت کلاسی

ممکن است شما از قبل SilverSneakers داشته باشید. اگر برنامه درمانی شما آن را ارایه می کند، برای شروع فقط به شماره عضویت خود نیاز دارید. برای اطلاع از آن، از تارنمای زیر بازدید کنید.

بررسی کنید آیا SilverSneakers دارید و امروز آماده شوید.

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

سوال؟ با ما تماس بگیرید.

دوشنبه - جمعه، 8 بعداز ظهر - 8 صبح به وقت ET



همیشه قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

1. مراکز شرکت کننده ("PL") تحت مالکیت Tivity Health, Inc. یا شرکت های وابسته نبوده و توسط آنها اداره نمی شوند. استفاده از مراکز و تسهیلات PL محدود به شرایط و ضوابط عضویت ابتدایی PL است. مراکز و تسهیلات بسته به PL متفاوت می باشند.
2. عضویت شامل کلاس های سلامتی گروهی به رهبری مربی SilverSneakers است. برخی مراکز کلاس های دیگری را به اعضا عرضه می کنند. کلاس ها بسته به مرکز متفاوت هستند.

3. نظرسنجی سالانه شرکت کنندگان SilverSneakers در سال 2019

SilverSneakers و نشان کفش SilverSneakers علائم تجاری ثبت شده Tivity Health, Inc. هستند. SilverSneakers On-Demand و SilverSneakers LIVE و SilverSneakers GO علائم تجاری Tivity Health, Inc. هستند.

© 2021 Tivity Health, Inc. همه حقوق محفوظ است. SSFP2491\_FAS\_0921