



Z SILVERSNEAKERS MASZ SWOBODĘ RUCHU

SilverSneakers® to więcej niż program fitness. To szansa na poprawę stanu zdrowia, zbudowanie pewności siebie i nawiązanie kontaktów społecznych. Dodatkowo, program ten jest ujęty w Twoim planie medycznym **bez żadnych dodatkowych kosztów**.

Z SilverSneakers masz swobodę ruchu w sposób, który Ci odpowiada.

W domu albo w podróży

- Zajęcia fitness SilverSneakers On-Demand™ dostępne 24/7
- Wirtualne zajęcia i warsztaty SilverSneakers LIVE przez cały tydzień
- Aplikacja mobilna SilverSneakers GO™ z możliwością dostosowania planów treningowych i nie tylko

W klubach fitness biorących udział w programie

- Tysiące miejsc biorących udział w programie¹ z różnymi udogodnieniami
- Możliwość zapisania się w wielu miejscach w dowolnym czasie
- Zajęcia SilverSneakers² opracowane dla różnych poziomów zaawansowania

W Twojej społeczności

- Zajęcia i treningi grupowe² prowadzone poza siłownią
- Wydarzenia, w tym wspólne posiłki, świętowanie ważnych dni i spotkania towarzyskie

Masz już program SilverSneakers. Aby rozpocząć, potrzebujesz tylko swojego numeru identyfikacyjnego członka. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź poniższą stronę.

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

Masz pytania? Zadzwoń do nas.

1-888-423-4632 (TTY: 711) poniedziałek – piątek 8.00 – 20.00 ET

Czy wiesz, że...?

86%

uczestników
mówi, że program
SilverSneakers
podniósł jakość
ich życia.³


SilverSneakers

Zawsze przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

1. Placówki biorące udział w programie („PL”) nie należą ani nie są prowadzone przez Tivity Health, Inc. ani jej podmioty stowarzyszone. Korzystanie z obiektów i udogodnień PL jest ograniczone warunkami podstawowego członkostwa w PL. Dostępne obiekty i udogodnienia mogą się różnić w zależności od PL.
2. Członkostwo obejmuje prowadzone przez instruktora grupowe zajęcia fitness SilverSneakers. Niektóre placówki oferują członkom dodatkowe zajęcia. Zajęcia mogą różnić się w zależności od lokalizacji.
3. Coroczna ankieta dla uczestników programu SilverSneakers w 2019

SilverSneakers i logotyp buta SilverSneakers są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Tivity Health, Inc. SilverSneakers On-Demand oraz SilverSneakers GO są znakami towarowymi firmy Tivity Health, Inc.
© 2021 Tivity Health, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. SSFP1748_POL_0621