



SILVERSNEAKERS: СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ

SilverSneakers® — это не просто фитнес-программа. Это возможность поправить здоровье, обрести уверенность в себе и ощутить себя частью сообщества. А еще она входит в ваш план медицинского страхования и **без дополнительных расходов**.

Программой SilverSneakers можно пользоваться так, как вам удобно.

Дома и в разъездах

- SilverSneakers On-Demand™ — это занятия фитнесом в любое время суток.
- SilverSneakers LIVE — это виртуальные занятия и семинары в прямом эфире в любой день недели.
- SilverSneakers GO™ — это мобильное приложение с индивидуальными планами тренировок и массой полезных функций.

Во множестве фитнес-центров

- Тысячи фитнес-центров¹ с самым разнообразным инвентарем.
- Можно записаться сразу в несколько фитнес-центров.
- Занятия SilverSneakers² подойдут для любого уровня физподготовки.

По месту жительства

- Групповые занятия и мероприятия² не ограничиваются стенами спортзала.
- Мы организуем застолья, праздники и вечера встречи.

Вы уже записаны в SilverSneakers. Нужен лишь идентификатор участника. Подробности на веб-сайте.

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

Есть вопросы? Звоните нам.

1-888-423-4632 (линия ТТУ: **711**) с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 по восточному времени (ЕТ)

Знаете ли вы?

86%

участников отмечают, что с SilverSneakers качество жизни становится выше.³


SilverSneakers

Прежде чем приступить к тренировкам, обязательно посоветуйтесь с врачом.

1. Участвующие в программе фитнес-центры (Participating Locations, PL) не принадлежат компании Tivity Health, Inc. и ее дочерним предприятиям и являются независимыми организациями. Услуги и инвентарь PL предоставляются на условиях стандартного абонемента. Состав оборудования и инвентаря зависит от PL.
2. Предусмотрены групповые занятия с инструктором фитнес-программы SilverSneakers. Некоторые фитнес-центры предлагают дополнительные занятия. Программа занятий зависит от конкретного фитнес-центра.
3. По результатам ежегодного опроса участников фитнес-программы SilverSneakers за 2019 год

Название SilverSneakers и логотип SilverSneakers в виде стилизованной спортивной обуви — зарегистрированные торговые марки Tivity Health, Inc. Названия SilverSneakers On-Demand и SilverSneakers GO — зарегистрированные торговые марки Tivity Health, Inc. © 2021 Tivity Health, Inc. Все права защищены. SSFP1747_RUS_0621