



MALAYA KANG GUMALAW SA SILVERSNEAKERS

Ang SilverSneakers® ay higit pa sa isang programa sa fitness. Isa itong oportunidad upang mapabuti ang iyong kalusugan, magkaroon ng kumpiyansa at kumonekta sa iyong komunidad. Bukod pa rito, kasama ito sa mga piling Medicare plan nang **walang dagdag na bayad.**

Sa SilverSneakers, malaya kang gumalaw sa mga paraang akma para sa iyo.

Sa bahay o on the go

- Mga klase sa fitness ng SilverSneakers On-Demand™ na available 24/7
- Mga LIVE na virtual na klase at workshop ng SilverSneakers sa buong linggo
- SilverSneakers GO™ mobile app na may mga naaayos na plano sa workout at higit pa

Sa mga kalahok na lokasyon ng fitness

- Libo-libong kalahok na lokasyon¹ na may iba't ibang amenity
- Kakayahang magpatala sa maraming lokasyon anumang oras
- Mga klase² ng SilverSneakers na idinisensyo para sa lahat ng antas

Sa iyong komunidad

- Mga panggrupong aktibidad at klase² na iniaalok sa labas ng gym
- Mga event na may kasamang mga pinagsasaluhang pagkain, pagdiriwang ng holiday at pakikipagkapwa ng pangkat

Maaaring mayroon ka nang SilverSneakers. Kung iniaalok ito ng iyong planong pangkalusugan, ang iyong member ID lang ang kailangan mo upang magsimula. Bisitahin ang website sa ibaba upang malaman.

[Alamin kung mayroon kang SilverSneakers at magsimula ngayon.](#)

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

Mayroon ka bang mga tanong? Tumawag sa amin.

1-888-423-4632 (TTY: 711) Lunes – Biyernes 8 a.m. – 8 p.m. ET

Alam mo ba?

86%

ng mga kalahok ang nagsasabing napabuti ng SilverSneakers ang kalidad ng pamumuhay nila.³


SilverSneakers

Makipag-usap palagi sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa ehersisyo.

1. Ang mga kalahok na lokasyon (“PL”) ay hindi pagmamay-ari o hindi pinangangasiwaan ng Tivity Health, Inc. o mga affiliate nito. Ang paggamit ng mga pasilidad at amenity ng PL ay limitado sa mga tuntunin at kundisyon ng basic membership sa PL. Nag-iiba ang mga klase at amenity ayon sa PL.
2. Kasama sa membership ang mga panggrupong klase sa fitness na pinangungunahan ng instructor ng SilverSneakers. Ang ilang lokasyon ay nag-aalok sa mga miyembro ng mga karagdagang klase. Iba-iba ang mga klase ayon sa lokasyon.
3. Taunang Survey sa Kalahok ng SilverSneakers para sa 2019

Ang SilverSneakers at ang logotype na sapatos ng SilverSneakers ay mga rehistradong trademark ng Tivity Health, Inc. Ang SilverSneakers On-Demand at SilverSneakers GO ay mga trademark ng Tivity Health, Inc. © 2021 Tivity Health, Inc. Nakalaan ang lahat ng karapatan. SSFP1083_1220