



# QUÝ VỊ CÓ THỂ THOẢI MÁI DI CHUYỂN VỚI SILVERSNEAKERS

SilverSneakers® không chỉ là một chương trình tập thể dục. Đây là cơ hội để quý vị cải thiện sức khỏe, tự tin và kết nối với cộng đồng. Ngoài ra, chương trình còn được bao gồm trong các chương trình Medicare chọn lọc mà **không phải trả thêm phí**.

Với SilverSneakers, quý vị có thể thoải mái di chuyển theo những cách phù hợp với mình.

## Tại nhà hoặc trong lúc đi nơi này nơi khác

- Các lớp thể dục SilverSneakers On-Demand™ được tổ chức 24/7
- Các lớp và hội thảo trực tuyến PHÁT TRỰC TIẾP của SilverSneakers được tổ chức trong suốt cả tuần
- Ứng dụng di động SilverSneakers GO™ cung cấp các kế hoạch tập thể dục có thể điều chỉnh và nhiều tính năng khác

## Tại các địa điểm tập thể dục có tham gia

- Hàng nghìn địa điểm tham gia<sup>1</sup> với nhiều tiện nghi khác nhau
- Khả năng ghi danh ở nhiều địa điểm bất kỳ lúc nào
- Các lớp học SilverSneakers<sup>2</sup> được thiết kế cho mọi cấp độ

## Trong cộng đồng của quý vị

- Các hoạt động và lớp học theo nhóm<sup>2</sup> được cung cấp bên ngoài phòng tập thể hình
- Các sự kiện bao gồm các bữa ăn chung, buổi ăn mừng ngày lễ và các hoạt động giao tiếp trong lớp

**Có thể quý vị đã tham gia chương trình SilverSneakers.** Nếu chương trình bảo hiểm y tế của quý vị có cung cấp SilverSneakers, quý vị chỉ cần ID hội viên của mình để bắt đầu. Vui lòng truy cập trang mạng dưới đây để tìm hiểu.

Hãy tìm hiểu xem quý vị có SilverSneakers không và bắt đầu ngay hôm nay.

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

Quý vị có điều gì thắc mắc không? Hãy gọi cho chúng tôi.

1-888-423-4632 (TTY: 711), thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 8 giờ tối, theo giờ miền Đông

  
SilverSneakers

Quý vị có biết?

**86%**

người tham gia cho biết SilverSneakers đã cải thiện chất lượng cuộc sống của họ.<sup>3</sup>

**Luôn trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu tham gia một chương trình thể dục.**

1. Các địa điểm tham gia (“PL”) không thuộc quyền sở hữu hoặc điều hành của Tivity Health, Inc. hay các công ty chi nhánh của họ. Việc sử dụng các cơ sở và tiện nghi của các địa điểm tham gia bị giới hạn theo các điều khoản và điều kiện của tư cách hội viên cơ bản tại các địa điểm tham gia. Các địa điểm tham gia có cơ sở và tiện nghi khác nhau.
2. Tư cách hội viên bao gồm tham gia các lớp thể dục nhóm do huấn luyện viên SilverSneakers hướng dẫn. Một vài địa điểm cung cấp cho hội viên các lớp học bổ sung. Các lớp học khác nhau tùy theo địa điểm.
3. Khảo sát thường niên dành cho người tham gia SilverSneakers năm 2019

SilverSneakers và logo giày của SilverSneakers là các thương hiệu có đăng ký của Tivity Health, Inc. SilverSneakers On-Demand và SilverSneakers GO là các thương hiệu của Tivity Health, Inc. © 2021 Tivity Health, Inc. Tác giả giữ bản quyền. SSFP1082\_1220