

¿TIENE UN BENEFICIO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

SilverSneakers.com/StartHere

Mantenerse en forma es la *manera más efectiva* de mejorar la salud, prevenir contra enfermedades y enriquecer su calidad de vida.



SilverSneakers

¡DESCUBRA SILVERSNEAKERS!

SilverSneakers se ofrece a los miembros de los planes participantes de Medicare Advantage **sin costo adicional**

- ✓ **24,000** gimnasios a nivel nacional
- ✓ **CLASES** diseñadas específicamente para personas mayores
- ✓ **COMUNIDAD** clases y grupos de redes sociales
- ✓ **A DEMANDA** videos de rutinas de ejercicio en su hogar
- ✓ **AISLAMIENTO SOCIAL** programas y clases
- ✓ **8,000** eventos virtuales al mes
- ✓ **CLASES EN VIVO** ofrecidas 7 días a la semana
- ✓ **SALUD CEREBRAL**, clases de enriquecimiento mental y prevención de caídas



*Escanee para
ver si reúne
los requisitos*

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

Llámenos al 866-584-7389 TTY: 711
lunes a viernes, 8 am a 8 pm, hora del Este