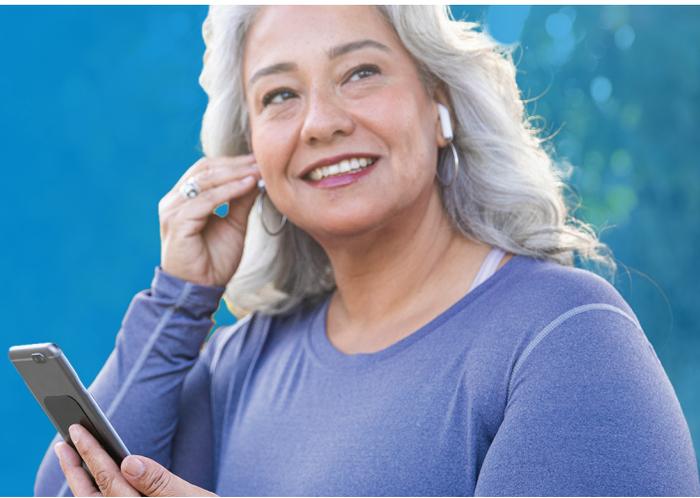


MUÉVASE COMO QUIERA, CUANDO QUIERA CON SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® es más que un programa de acondicionamiento físico tradicional. Es una oportunidad para que mejore su salud, gane confianza y conecte con su comunidad. Además, se incluye **sin costo adicional** en su plan de salud.

Con SilverSneakers, puede moverse de las formas que le convengan.

En el gimnasio

- Miles de establecimientos participantes¹ en todo el país, con diversos equipos y servicios
- Posibilidad de inscribirse en varios establecimientos en cualquier momento
- Clases de SilverSneakers² diseñadas para todos los niveles y habilidades

En el hogar o en cualquier lugar

- Clases y talleres SilverSneakers LIVE dictados por instructores especialmente capacitados, los 7 días de la semana
- Videos SilverSneakers On-Demand disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con recursos de programas personalizados, planes de ejercicio físico adaptables y más
- Acceso a Burnalong® con una comunidad virtual de apoyo y miles de clases para todos los intereses y habilidades

En su comunidad

- Actividades y clases grupales² ofrecidas fuera del gimnasio
- Eventos que incluyen comidas compartidas, celebración de días festivos y reuniones de la clase

Usted ya tiene SilverSneakers a través de su plan de salud.

Solo necesita su identificación de miembro para comenzar.

Consulte el reverso para obtener más detalles.

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

¿Preguntas? Llámenos.

1-888-338-5043 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del Este.

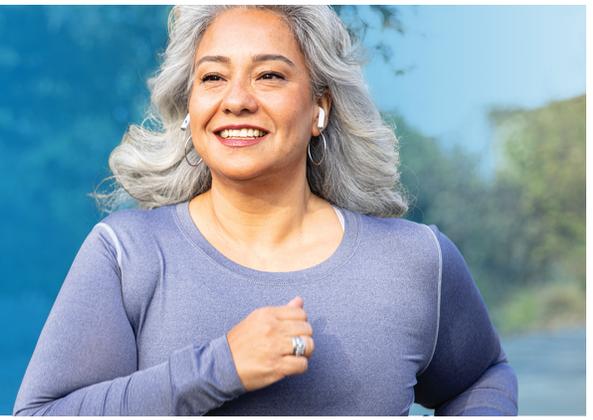
¿Lo sabía?

EL 88%

de los miembros afirma que SilverSneakers ha mejorado su calidad de vida.³


SilverSneakers®

COMENCEMOS



Obtenga su identificación de miembro de SilverSneakers



Si es nuevo en SilverSneakers, ingrese a SilverSneakers.com/StartHere y siga los simples pasos.



Si ya es miembro, inicie sesión en el **Portal de miembros** en SilverSneakers.com y haga clic en **Profile/Member ID** (Perfil/Identificación del miembro).

Mi número de identificación de SilverSneakers

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Escriba su número de identificación en los espacios indicados. Puede recortarlo o tomar una foto con su teléfono para tener siempre consigo su identificación.

Notas:



¡Inspírese!

Escanee para obtener más información sobre SilverSneakers o visite SilverSneakers.com/AboutUs



Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

1. Los establecimientos participantes (participating locations, PL) no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. El uso de las instalaciones y los equipos y servicios de los establecimientos participantes está sujeto a los términos y condiciones de membresía básica de los establecimientos participantes. Las instalaciones y los equipos y servicios pueden variar según el PL.
2. La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico dictadas por un instructor de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases pueden variar según el establecimiento.
3. Encuesta anual para miembros de SilverSneakers de 2023