

تنقل كيفما تشاء ووقتاً تريد مع SILVERSNEAKERS

يُعد SilverSneakers® برنامجًا يتخطى حدود برامج اللياقة البدنية التقليدية. فهو فرصة لتحسين صحتك واكتساب الثقة والتواصل مع مجتمعك. إضافة إلى ذلك، يتوفّر بدون تكبّد تكلفة إضافية في خطتك الصحية باستخدام SilverSneakers، تتمتع بكامل الحرية للتنقل في كل مكان.

في صالة الألعاب الرياضية

- تتوفّر الآلاف من المواقع المختلفة¹ محليًا المزودة بالعديد من وسائل الراحة المختلفة
- القدرة على التسجيل في مواقع متعددة في أي وقت
- أعدت دورات SilverSneakers² لتناسب جميع المستويات والقدرات

في المنزل أو أثناء التنقل

- هناك مدربين حاصلون على تدريب خاص يديرون دورات وورش عمل SilverSneakers LIVE، على مدار 7 أيام في الأسبوع
- تتوفر فيديوهات SilverSneakers On-Demand على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- يتضمن تطبيق SilverSneakers GO للهواتف الجوّال موارد برنامج مخصّصة وخطط تمرين قابلة للتعديل والمزيد
- إمكانية استخدام Burnalong® مع مجتمع افتراضي داعم وآلاف الدورات التي تناسب جميع الاهتمامات والقدرات

في مجتمعك

- تُقدّم الأنشطة الجماعية والدورات² خارج صالة الألعاب الرياضية
- تقوم بفعاليات بما في ذلك الوجبات المشتركة واحتفالات الأعياد والفعاليات الاجتماعية

أنت مشترك بالفعل في SilverSneakers من خلال خطتك الصحية. أنت فقط بحاجة إلى معرف العضو الخاص بك للبدء. اطلع على الجانب الآخر لمزيد من التفاصيل.

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

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

1-888-423-4632 (الهاتف النصي: 711) من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحًا – 8 مساءً بالتوقيت الشرقي



هل تعلم؟

قال
88%

من الأعضاء أن برنامج
SilverSneakers قد حسّن
من نوعية حياتهم³

