



با SILVERSNEAKERS، همانطور که می خواهید، وقتی که می خواهید، تحرك داشته باشید

SilverSneakers® بیش از یک برنامه تناسب اندام سنتی است. آن فرصتی برای بهبود سلامت، کسب اعتماد به نفس و ارتباط با جامعه برای شما است. به علاوه، بدون هیچ هزینه‌ای در برنامه درمانی شما لحاظ شده است. شما با SilverSneakers می‌توانید آزادانه به روشی که می‌خواهید تحرك داشته باشید.

در باشگاه

- هزاران مکان مشارکت‌کننده¹ در سطح کشور با تسهیلات مختلف
- امکان ثبت‌نام در چند مرکز بصورت همزمان
- کلاس‌های SilverSneakers² برای همه سطوح و توانایی‌ها طراحی شده‌اند

در خانه یا در مسیر

- کلاس‌ها و کارگاه‌های SilverSneakers LIVE آنلاین، به مدت 7 روز در هفته توسط مربیان مجرب ویژه هدایت می‌شوند
- ویدئوهای SilverSneakers On-Demand به صورت 7/24 موجود هستند
- برنامه تلفن همراه SilverSneakers GO با منابع برنامه‌های شخصی، برنامه‌های تمرینی قابل تطبیق و غیره
- دسترسی به Bunalong® با یک گروه مجازی حمایت‌گر و هزاران کلاس برای همه علائق و توانایی‌ها

در محله شما

- فعالیت‌ها و کلاس‌های گروهی² که در خارج از باشگاه ارائه می‌شوند
- رویدادهایی شامل غذاخوری، جشن‌های تعطیلات و معاشرت کلاسی

شما قبلاً از طریق برنامه درمانی خود SilverSneakers دارید. شما فقط نیاز به شماره شناسایی عضو خود دارید تا شروع کنید. برای جزئیات بیشتر، طرف دیگر را ببینید.

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

سوال؟ با ما تماس بگیرید.

1-888-423-4632 (TTY: 711) دوشنبه-جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 بعدازظهر به وقت شرقی



آیا می‌دانستید؟

88%

اعضا می‌گویند
کیفیت SilverSneakers
زندگی آنها را بهبود داده
است.³

بیایید شروع کنیم

شماره شناسایی عضو SilverSneakers خود را بگیرید

اگر قبلاً عضو هستید، وارد پورتال اعضا در [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) شوید و روی **Profile/Member ID** کلیک کنید.



اگر در SilverSneakers جدید هستید، به [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) بروید و از گام‌های ساده پیروی کنید.



شماره شناسایی SilverSneakers من

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

شماره کارت شناسایی خود را در محل تعیین شده بنویسید. شما می‌توانید یا این را جدا کرده یا با تلفن خود عکس بگیرید تا همیشه کارت شناسایی خود را همراه داشته باشید.

یادداشت‌ها:



الهام بگیرید!
اسکن کنید تا بیشتر درباره SilverSneakers بدانید یا از [SilverSneakers.com/AboutUs](https://www.silversneakers.com/AboutUs) بازدید کنید



- همیشه قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.
- مراکز شرکت کننده ("PL") تحت مالکیت Tivity Health, Inc. یا شرکت‌های وابسته نبوده و توسط آنها اداره نمی‌شوند. استفاده از مراکز و تسهیلات PL محدود به شرایط و ضوابط عضویت ابتدایی PL است. مراکز و تسهیلات بسته به PL متفاوت می‌باشند.
- عضویت شامل کلاس‌های سلامتی گروهی به رهبری مربی SilverSneakers است. برخی مراکز کلاس‌های دیگری را به اعضا عرضه می‌کنند. کلاس‌ها بسته به مرکز متفاوت هستند.
- نظرسنجی سالیانه اعضای SilverSneakers در سال 2023