

RUSZAJ SIĘ, JAK CHCESZ I KIEDY CHCESZ DZIĘKI SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® to więcej niż tradycyjny program fitness. To szansa na poprawę stanu zdrowia, zbudowanie pewności siebie i nawiązanie kontaktów społecznych. Dodatkowo ujęty jest w Twoim planie medycznym **bez żadnych dodatkowych kosztów**.

Z SilverSneakers masz swobodę ruchu w sposób, który Ci odpowiada.

Na siłowni

- Tysiące miejsc biorących udział w programie¹ z różnymi udogodnieniami w całym kraju
- Możliwość zapisania się w wielu miejscach w dowolnym czasie
- Zajęcia SilverSneakers² opracowane z myślą o różnych poziomach zaawansowania i umiejętności

W domu albo w podróży

- Zajęcia i warsztaty online SilverSneakers LIVE prowadzone przez specjalnie przeszkolonych instruktorów, 7 dni w tygodniu
- Filmy SilverSneakers On-Demand dostępne 24/7
- Aplikacja mobilna SilverSneakers GO ze spersonalizowanymi zasobami programu, możliwymi do dostosowania planami ćwiczeń i więcej
- Dostęp do Burnalong® ze wspierającą wirtualną społecznością i tysiącami zajęć dla wszystkich bez względu na zainteresowania i umiejętności

W Twojej społeczności

- Zajęcia i treningi grupowe² prowadzone poza siłownią
- Wydarzenia, w tym wspólne posiłki, świętowanie ważnych dni i spotkania towarzyskie

Masz już program SilverSneakers poprzez swój plan medyczny.

Aby rozpocząć, potrzebujesz tylko swojego numeru identyfikacyjnego członka. Dodatkowe informacje znajdują się na drugiej stronie.

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

Masz pytania? Zadzwoń do nas.

1-888-423-4632 (TTY: 711) poniedziałek – piątek 8.00 – 20.00 ET

Czy wiesz, że...?

88%

uczestników
twierdzi, że program
SilverSneakers
podniósł jakość ich
życia.³


SilverSneakers®

ZACZYNAJMY



Uzyskaj swój identyfikator członka SilverSneakers



Jeśli jeszcze nie jesteś uczestnikiem programu SilverSneakers, przejdź do strony **SilverSneakers.com/StartHere** i wykonaj proste kroki.



Jeśli jesteś już członkiem, zaloguj się w **portalu dla członków** na stronie **SilverSneakers.com** i kliknij **Profile/Member ID**.

Mój numer identyfikacyjny SilverSneakers

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

Wpisz swój numer identyfikacyjny w przeznaczonym do tego miejscu. Możesz go wyciąć lub zrobić zdjęcie swoim telefonem, aby zawsze mieć numer identyfikacyjny przy sobie.

Uwagi:



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o SilverSneakers lub wejdź na stronę **SilverSneakers.com/AboutUs**



Zawsze przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

1. Placówki biorące udział w programie („PL”) nie należą ani nie są prowadzone przez Tivity Health, Inc. ani jej podmioty stowarzyszone. Korzystanie z obiektów i udogodnień PL jest ograniczone warunkami podstawowego członkostwa w PL. Dostępne obiekty i udogodnienia mogą się różnić w zależności od PL.
2. Członkostwo obejmuje prowadzone przez instruktora grupowe zajęcia fitness SilverSneakers. Niektóre placówki oferują członkom dodatkowe zajęcia. Zajęcia mogą różnić się w zależności od lokalizacji.
3. Coroczna ankieta dla uczestników programu SilverSneakers 2023

Burnalong jest zarejestrowanym znakiem handlowym Burnalong, Inc. SilverSneakers jest zarejestrowanym znakiem handlowym Tivity Health, Inc. Uproszczony logotyp butów SilverSneakers jest znakiem handlowym firmy Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. S5FP7411_POL_0724