

GUMALAW NANG KUNG PAANO MO GUSTO, KAILAN MO GUSTO, KASAMA ANG SILVERSNEAKERS



Ang SilverSneakers® ay higit pa sa isang tradisyonal na programa para sa kalusugan. Isa itong oportunidad upang mapabuti ang iyong kalusugan, magkaroon ng kumpiyansa at kumonekta sa iyong komunidad. Dagdag pa, kasama ito **nang walang karagdagang bayad** sa iyong plano sa kalusugan.

Sa SilverSneakers, malaya kang gumalaw sa mga paraang akma para sa iyo.

Sa gym

- Libu-libong mga kalahok na lokasyon¹ sa buong bansa na may iba't ibang pasilidad
- Kakayahang magpatala sa maraming lokasyon anumang oras
- Mga klase ng SilverSneakers² na idinisenyo para sa lahat ng antas at kakayahan.

Sa bahay o on the go

- SilverSneakers LIVE online na mga klase at workshop na pinangungunahan ng mga espesyal na sinanay na mga tagapagturo, 7 araw kada linggo
- Available 24/7 ang mga On-Demand na mga video ng SilverSneakers
- Ang mobile app ng SilverSneakers GO na may mga personalisadong programa, madaling baguhin na mga plano ng ehersisyo, at higit pa
- Access sa Burnalong® na may suportang virtual na komunidad at libu-libong klase para sa lahat ng interes at kakayahan

Sa iyong komunidad

- Mga panggrupong aktibidad at klase² na iniaalok sa labas ng gym
- Mga event na may kasamang mga pinagsasaluhang pagkain, pagdiriwang ng holiday at pakikipagkapwa ng pangkat

Ikaw ay mayroon nang SilverSneakers sa pamamagitan ng iyong plano sa kalusugan. Kailangan mo lang ang iyong member ID para magsimula.

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

Mayroon ka bang mga tanong? Tumawag sa amin.

1-888-423-4632 (TTY: 711) Lunes – Biyernes 8 a.m. – 8 p.m. ET

Alam mo ba?

88%

ng mga miyembro ay sinasabi na pinabuti ng SilverSneakers ang kalidad ng kanilang buhay.³


SilverSneakers®

MAGSIMULA NA TAYO



Kunin ang iyong SilverSneakers Member ID



Kung ikaw ay bago pa sa SilverSneakers, pumunta sa **SilverSneakers.com/StartHere** at sundin ang mga madaling hakbang.



Kung ikaw ay kasalukuyang miyembro na, mag-log in sa **Portal ng Miyembro** sa **SilverSneakers.com** at i-click ang **Profile/Member ID**.

Ang **numero ng ID** ko sa SilverSneakers

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

Isulat ang iyong numero ng ID sa mga espasyo na ibinigay. Maaari mong i-cut ito o kumuha ng larawan gamit ang iyong phone para palagi mong dala ang iyong ID.

Mga Tala:



Maging inspirado!

Mag-scan para matuto pa tungkol sa SilverSneakers o bisitahin ang **SilverSneakers.com/AboutUs**



Makipag-usap palagi sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa ehersisyo.

1. Ang mga kalahok na lokasyon ("PL") ay hindi pagmamay-ari o hindi pinangangasiwaan ng Tivity Health, Inc. o mga affiliate nito. Ang paggamit ng mga pasilidad at amenity ng PL ay limitado sa mga tuntunin at kundisyon ng basic membership sa PL. Nag-iiba ang mga klase at amenity ayon sa PL.
2. Kasama sa membership ang mga panggrupong klase sa fitness na pinangungunahan ng instructor ng SilverSneakers. Ang ilang lokasyon ay nag-aalok sa mga miyembro ng mga karagdagang klase. Iba-iba ang mga klase ayon sa lokasyon.
3. Taunang Survey sa Miyembro ng SilverSneakers 2023

Ang Bernalong ay isang rehistradong trademark ng Bernalong, Inc. Ang SilverSneakers ay isang rehistradong trademark ng Tivity Health, Inc. Ang SilverSneakers shoe simplified flair logotype ay isang trademark ng Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan. SSFP7414_TAG_0724