



Llegó **Su** hora de moverse con SilverSneakers



SilverSneakers® es mucho más que un programa de fitness tradicional. Es una oportunidad para mejorar su salud, ganar confianza y conectarse con su comunidad. Además, está incluido en su plan de salud **completamente gratis**.



En el gimnasio

- Miles de ubicaciones participantes¹ en todo el país con diversas comodidades
- Puede inscribirse en varios establecimientos cuando quiera
- Clases de SilverSneakers² diseñadas para todos los niveles



En su comunidad

- Clases y actividades en grupo² fuera del gimnasio
- Eventos como comidas colectivas, celebraciones festivas y actividades sociales y de habilidades desarrolladas en clase.



En casa o de viaje

- Clases y talleres en línea de SilverSneakers LIVE, de la mano de instructores especialmente capacitados, los 7 días de la semana
- Videos de SilverSneakers On-Demand, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con programas personalizados, planes de ejercicios físicos adaptables y más



Ya tiene SilverSneakers a través de su plan de salud

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



¿Tiene preguntas? Llámenos. 1-888-423-4632 (TTY:711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este

¡Comencemos!

Obtenga su ID de miembro de SilverSneakers



Si es su primera vez en SilverSneakers, visite SilverSneakers.com/StartHere y siga unos pasos sencillos.



Si ya es miembro, inicie sesión en el Portal de Miembros en SilverSneakers.com y haga clic en Profile/Member ID (Perfil/ID de 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 llevar su identificación siempre consigo.

Notas:



¡Inspírese! Escanee para encontrar un establecimiento de SilverSneakers cerca de usted.

SilverSneakers.com/Locations



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 los servicios e instalaciones de los establecimientos participantes está sujeto a los términos y condiciones de la membresía básica de dichos establecimientos. Los servicios e instalaciones varían según los establecimientos participantes. La inclusión de determinados establecimientos participantes no está garantizada y su participación puede variar según el plan de salud.
2. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico en grupo, guiadas por instructores de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases pueden variar según el establecimiento.

SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. El logotipo simplificado de la zapatilla SilverSneakers es una marca comercial de Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP9639_SPA_0525