



الآن حان وقتك للانطلاق مع SilverSneakers



SilverSneakers® هو أكثر من مجرد برنامج لياقة بدنية تقليدي. إنه فرصة لتحسين صحتك واكتساب الثقة، والتواصل مع مجتمعك، علاوة على ذلك، فهو مشمول بدون أي تكلفة إضافية مع خططك الصحية.

في صالة الألعاب الرياضية

- آلاف المواقع المشاركة¹ على مستوالببلاد مع وسائل راحة متنوعة
- إمكانية التسجيل في مواقع متعددة في أي وقت
- حصص² SilverSneakers مصممة لجميع المستويات.



في مجتمعك

- أنشطة وحصص² جماعية تُقدم خارج الصالة الرياضية
- فعاليات تشمل وحيات مشتركة، واحتفالات بالعطلات، وتجمعات اجتماعية بين المشاركين في الحصص، مع أنشطة



في المنزل أو أثناء التنقل

- حصص وورش عمل SilverSneakers LIVE عبر الإنترنت يقودها مدربين مُدربون خصيصًا، 7 أيام في الأسبوع.
- فيديوهات SilverSneaker On-Demand متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- تطبيق SilverSneakers GO للهواتف المحمولة مع موارد برنامج مخصصة، وخطط تمارين قابلة للتعديل، وأكثر من ذلك



متاح لك بالفعل SilverSneakers
من خلال خطتك الصحية

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



لديك أسئلة؟ اتصل بنا. (TTY:711) 1-888-423-4632 من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً بالتوقيت الشرقي

هيا بنا نبدأ!

احصل على معرف عضويتك في SilverSneakers

إذا كنت جديدًا في SilverSneakers، فانتقل إلى SilverSneakers.com/StartHere واتبع الخطوات البسيطة.



إذا كنت عضوًا بالفعل، سجل الدخول إلى بوابة الأعضاء على SilverSneakers.com وانقر فوق الملف الشخصي/معرف العضوية (Profile/Member ID).



رقم معرف عضويتي في SilverSneakers

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

اكتب رقم معرف عضويتك في المساحات المخصصة لذلك يمكنك إما قص هذا الجزء أو التقاط صورة له بهاتفك لتحتفظ بمعرف عضويتك معك دائمًا.

ملحوظات:



احصل على الإلهام! امسح ضوئيًا للعثور على موقع SilverSneakers بالقرب منك

SilverSneakers.com/Locations



تحدث دائمًا مع طبيبك قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية.

1. المواقع المشاركة ("PL") ليست مملوكة أو مُدارة من قبل شركة Tivity Health, Inc. أو أي من الشركات التابعة لها. يقتصر استخدام مرافق وخدمات المواقع المشاركة على الشروط والأحكام الخاصة بعضوية المواقع المشاركة الأساسية. تختلف المرافق ووسائل الراحة حسب الموقع المشارك، إن تضمن مواقع مشاركة محددة ليس مضمونًا وقد يختلف توفر المواقع المشاركة حسب الخطة الصحية.

2. تشمل العضوية حصص اللياقة البدنية الجماعية التي يقودها مدربون من SilverSneakers. تقدم بعض المواقع لأعضائها حصصًا إضافية. تختلف الفصول الدراسية حسب الموقع.

SilverSneakers هي علامة تجارية مسجلة لشركة Tivity Health, Inc. شعار حذاء SilverSneakers المبسط هو علامة تجارية لشركة Tivity Health, Inc. © 2025 SSFP9640_ARA_0525. جميع الحقوق محفوظة.