



اکنون زمان آن رسیده که شما از مع SilverSneakers بهره ببرید



SilverSneakers® چیزی فراتر از یک برنامه تناسب اندام سنتی است. این فرصتی است برای ارتقای سلامت، بالا بردن اعتماد به نفس و ارتباط با جامعه. همچنین، این مورد **بدون هیچ هزینه‌ی اضافی** در طرح سلامت شما گنجانده شده است.

در باشگاه ورزشی

- هزاران مرکز طرف قرارداد در سراسر کشور¹ با امکانات متنوع
- امکان ثبت نام در چندین مکان در هر زمان
- کلاس‌های² SilverSneakers مناسب برای تمام سطوح



در جامعه شما

- فعالیت‌ها و کلاس‌های² گروهی که خارج از سالن ورزشی برگزار می‌شوند
- رویدادهایی از جمله صرف وعده‌های غذایی مشترک، جشن‌های مناسبتی و گردهمایی‌های کلاسی، متناسب با توانایی‌های شرکت‌کنندگان



در خانه یا در حال حرکت

- کلاس‌ها و کارگاه‌های آنلاین SilverSneakers LIVE با مربیانی آموزش‌دیده، در 7 روز هفته برگزار می‌شوند
- ویدیوهای SilverSneakers On-Demand به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس هستند
- اپلیکیشن موبایل SilverSneakers GO با منابع برنامه شخصی‌سازی شده، برنامه‌های تمرینی قابل تنظیم و موارد دیگر



شما از قبل SilverSneakers
دارید از طریق طرح سلامت شما

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



سوالاتی دارید؟ با ما تماس بگیرید. (711) (TTY: 1-888-423-4632) دوشنبه تا جمعه 8AM تا 8PM به وقت شرق آمریکا

بیایید شروع کنیم!

شناسه عضویت SilverSneakers خود را دریافت کنید

اگر به تازگی عضو SilverSneakers شده‌اید، به SilverSneakers.com/StartHere بروید و مراحل ساده آن را دنبال کنید.



اگر از قبل عضو هستید، به پورتال اعضا در SilverSneakers.com وارد شوید و روی نمایه/شناسه Profile/Member ID عضو کلیک کنید.



شماره شناسایی من در SilverSneakers

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

شماره شناسایی خود را در جاهای خالی بنویسید. می‌توانید این را جدا کرده یا با گوشی‌تان از آن عکس بگیرید تا همیشه کارت شناسایی‌تان را همراه داشته باشید.



الهام بگیرید! اسکن کنید تا بتوانید مراکز SilverSneakers نزدیک به خود را بیابید.

SilverSneakers.com/Locations



همیشه قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید.

1. مراکز عضو برنامه ("PL") متعلق به یا تحت مدیریت Tivity Health, Inc یا شرکت‌های وابسته به آن نیستند. استفاده از امکانات و تسهیلات PL محدود به شرایط و ضوابط عضویت پایه PL است. امکانات رفاهی بسته به مرکز مورد نظر، متفاوت است. گنجانیدن برنامه‌های خاص (PL) تضمین نمی‌شود و میزان مشارکت این برنامه‌ها ممکن است بسته به طرح بیمه سلامت متفاوت باشد.

2. عضویت شامل کلاس‌های تناسب اندام گروهی با مربی SilverSneakers می‌شود. در بعضی از مراکز، کلاس‌های بیشتری به اعضا ارائه می‌دهند. کلاس‌ها بر اساس مکان متفاوت هستند.

SilverSneakers یک علامت تجاری ثبت شده از Tivity Health, Inc است. لوگوی کفش ساده SilverSneakers یک علامت تجاری متعلق به Tivity Health, Inc است.

©Tivity Health, Inc 2025 تمامی حقوق محفوظ است. SSFP9644_FAR_0525