



Maging Aktibo **Ka** na Ngayon Kasama ang SilverSneakers



Ang SilverSneakers® ay hindi lang pang-ehersisyo. Oportunidad ito para gumanda ang kalusugan, magkaroon ng kumpiyansa sa sarili, at makihalubilo sa iba. Kasama na at **libre** ito sa iyong health plan.



Sa gym

- Libu-libong kalahok na lokasyon¹ sa buong bansa na may iba't ibang amenities
- Puwedeng mag-enroll sa higit sa isang gym anumang oras
- Mga klase² ng SilverSneakers para sa lahat ng antas



Sa komunidad

- Mga group activity at klase² sa labas ng gym
- Mga event tulad ng salu-salo, selebrasyon ng holiday at pagtitipon ng klase



Sa bahay o kapag nasa labas

- na online klase at workshop ng SilverSneakers LIVE pangungunahan ng mga sinanay na instructor, 7 araw kada linggo
- SilverSneakers On-Demand na mga video na mapapanood 24/7
- SilverSneakers GO mobile app na may mga personalized na programa, plano sa pag-eehersyo at iba pa



Kasama na ang SilverSneakers
sa iyong planong pangkalusugan

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



Tanong? Tawagan kami. 1-888-423-4632 (TTY:711) Lunes-Biyernes 8 a.m. - 8 p.m. ET

Magsimula na tayo!

Kunin ang SilverSneakers ID ng Miyembro mo



Kung bago ka sa SilverSneakers, pumunta sa SilverSneakers.com/StartHere at sundin ang mga simpleng hakbang.



Kung miyembro ka na, mag-log in sa Portal ng Miyembro sa SilverSneakers.com at i-click ang Profile / ID ng Miyembro (Profile/Member ID).

SilverSneakers ID number ko

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

Isulat ang ID number mo sa mga kahon sa ibaba. Maaari mong i-cut o piktiuran ito sa selpon mo para dala mo lagi ang iyong ID.

Mga Nota:



Maging inspiradong mag-ehersisyo! I-scan para mahanap ang SilverSneakers na malapit sa iyo.

SilverSneakers.com/Locations



Laging magtanong sa doktor mo bago simulan ang isang programa ng ehersisyo.

1. Ang mga kalahok na lokasyon ("PL") ay hindi pagmamay-ari o pinapatakbo ng Tivity Health, Inc. o ng mga kasyoso nito. Ang paggamit ng mga pasilidad at amenities ng PL ay limitado ayon sa mga tuntunin at kundisyon ng basic membership ng PL. Magkakaiba ang mga pasilidad at amenities ng mga PL. Hindi garantisado ang pagsali ng mga partikular na PL, at maaaring mag-iba ang partisipasyon ng PL depende sa health plan.
2. Kasama sa membership ang mga klase ng group fitness na pinangungunahan ng instruktur ng SilverSneakers. Ang ilang lokasyon ay nag-aalok sa mga miyembro ng karagdagang mga klase. Magkakaiba ang klase ayon sa lokasyon.

Ang SilverSneakers ay isang rehistradong trademark ng Tivity Health, Inc. Ang simplified flair shoe na logo ng SilverSneakers ay isang trademark ng Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan sa may-ari. SSFP9651_TAG_0525