

تنقّل كيفما تشاء ووقتما تريد مع SILVERSNEAKERS

يُعد SilverSneakers® برنامجًا يتخطى حدود برامج اللياقة البدنية التقليدية. فهو فرصة لتحسين صحتك واكتساب الثقة والتواصل مع مجتمعك. إضافة إلى ذلك، يتوفّر بدون تكبّد تكلفة إضافية في خطتك الصحية باستخدام SilverSneakers، تتمتع بكامل الحرية للتنقّل في كل مكان.

في صالة الألعاب الرياضية

- تتوفّر الآلاف من المواقع المختلفة¹ محليًا المزوّدة بالعديد من وسائل الراحة المختلفة
- القدرة على التسجيل في مواقع متعددة في أي وقت
- أعدت دورات SilverSneakers² لتناسب جميع المستويات والقدرات

في المنزل أو أثناء التنقّل

- هناك مدربون حاصلون على تدريب خاص يديرون دورات وورش عمل SilverSneakers LIVE، على مدار 7 أيام في الأسبوع
- تتوفر فيديوهات SilverSneakers On-Demand على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- يتضمن تطبيق SilverSneakers GO للهاتف الجوّال موارد برنامج مخصّصة وخطط تمرين قابلة للتعديل والمزيد
- إمكانية استخدام Bunalong® مع مجتمع افتراضي داعم وآلاف الدورات التي تناسب جميع الاهتمامات والقدرات

في مجتمعك

- تُقدّم الأنشطة الجماعية والدورات² خارج صالة الألعاب الرياضية
- تقوم بفعاليات بما في ذلك الوجبات المشتركة واحتفالات الأعياد والفعاليات الاجتماعية

أنت مشترك بالفعل في SilverSneakers من خلال خطتك الصحية. أنت فقط بحاجة إلى معرف العضو الخاص بك للبدء. اطلع على الجانب الآخر لمزيد من التفاصيل.

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

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

1-888-423-4632 (الهاتف النصي: 711) من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحًا – 8 مساءً بالتوقيت الشرقي



هل تعلم؟

قال
88%

من الأعضاء أن برنامج
SilverSneakers قد حسّن
من نوعية حياتهم³

لنبدأ

احصل على معرف عضو SilverSneakers

إذا كنت عضوًا بالفعل، فسجل الدخول إلى بوابة الأعضاء على [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) وانقر على الملف التعريفي/معرف العضو.



إذا كنت مشتركًا جديدًا في برنامج SilverSneakers، فانقل إلى [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) واتبع الخطوات البسيطة.



الرقم التعريفي لبرنامج SilverSneakers

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

اكتب رقمك التعريفي في الفراغات المتوفرة. يمكنك إما قصها أو التقاط صورة بهاتفك بحيث يكون لديك دائمًا معرفك معك.

ملاحظات:



ألهم نفسك!
امسح ضوئيًا لمعرفة المزيد عن SilverSneakers أو قم بزيارة
[SilverSneakers.com/AboutUs](https://www.silversneakers.com/AboutUs)



تحدث دائمًا مع طبيبك قبل البدء في برنامج التمارين الرياضية.

1. لا تمتلك شركة Tivity Health, Inc. أو الشركات التابعة لها المواقع المشاركة ("PL") أو تديرها. يقتصر استخدام مرافق المواقع المشاركة ووسائل الراحة بها على شروط العضوية الأساسية في المواقع المشاركة وأحكامها. تختلف المرافق ووسائل الراحة حسب المواقع المشاركة.
2. تشمل العضوية صفوف اللياقة البدنية الجماعية بقيادة مدربين تابعين لـ SilverSneakers. بعض المواقع تقدم للأعضاء صفوفًا إضافية. تختلف الصفوف بناءً على الموقع.

3. الاستطلاع السنوي للأعضاء في برنامج SilverSneakers لعام 2023

تُعد Bernalong علامة تجارية مسجلة لشركة Bernalong, Inc. وتُعد SilverSneakers وشعار حذاء SilverSneakers علامتين تجاريتين مسجلتين لشركة Tivity Health, Inc. © 2023 جميع الحقوق محفوظة. SSFP5571_ARA_0823