

RUSZAJ SIĘ, JAK CHCESZ I KIEDY CHCESZ DZIĘKI SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® to więcej niż tradycyjny program fitness. To szansa na poprawę stanu zdrowia, zbudowanie pewności siebie i nawiązanie kontaktów społecznych. Dodatkowo ujęty jest w Twoim planie medycznym **bez żadnych dodatkowych kosztów**.

Z SilverSneakers masz swobodę ruchu w sposób, który Ci odpowiada.

Na siłowni

- Tysiące miejsc biorących udział w programie¹ z różnymi udogodnieniami w całym kraju
- Możliwość zapisania się w wielu miejscach w dowolnym czasie
- Zajęcia SilverSneakers² opracowane z myślą o różnych poziomach zaawansowania i umiejętności

W domu albo w podróży

- Zajęcia i warsztaty online NA ŻYWO SilverSneakers prowadzone przez specjalnie przeszkolonych instruktorów, 7 dni w tygodniu
- Filmy SilverSneakers On-Demand dostępne 24/7
- Aplikacja mobilna SilverSneakers GO ze spersonalizowanymi zasobami programu, możliwymi do dostosowania planami ćwiczeń i więcej
- Dostęp do Burnalong® ze wspierającą wirtualną społecznością i tysiącami zajęć dla wszystkich bez względu na zainteresowania i umiejętności

W Twojej społeczności

- Zajęcia i treningi grupowe² prowadzone poza siłownią
- Wydarzenia, w tym wspólne posiłki, świętowanie ważnych dni i spotkania towarzyskie

Masz już program SilverSneakers poprzez swój plan medyczny.

Aby rozpocząć, potrzebujesz tylko swojego numeru identyfikacyjnego członka. Dodatkowe informacje znajdują się na drugiej stronie.

SilverSneakers.com/StartHere

Masz pytania? Zadzwoń do nas.

1-888-423-4632 (TTY: 711) poniedziałek – piątek 8.00 – 20.00 ET

Czy wiesz, że...?

88%

uczestników
twierdzi, że program
SilverSneakers
podniósł jakość ich
życia.³


SilverSneakers

ZACZYNAJMY



Uzyskaj swój identyfikator członka SilverSneakers



Jeśli jeszcze nie jesteś uczestnikiem programu SilverSneakers, przejdź do strony **SilverSneakers.com/StartHere** i wykonaj proste kroki.



Jeśli jesteś już członkiem, zaloguj się w **portalu dla członków** na stronie **SilverSneakers.com** i kliknij **Profile/Member ID**.

Mój **numer identyfikacyjny** SilverSneakers

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

Wpisz swój numer identyfikacyjny w przeznaczonym do tego miejscu. Możesz go wyciąć lub zrobić zdjęcie swoim telefonem, aby zawsze mieć numer identyfikacyjny przy sobie.

Uwagi:



Zainspiruj się!

Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o SilverSneakers lub wejdź na stronę **SilverSneakers.com/AboutUs**



Zawsze przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

1. Placówki biorące udział w programie („PL”) nie należą ani nie są prowadzone przez Tivity Health, Inc. ani jej podmioty stowarzyszone. Korzystanie z obiektów i udogodnień PL jest ograniczone warunkami podstawowego członkostwa w PL. Dostępne obiekty i udogodnienia mogą się różnić w zależności od PL.
2. Członkostwo obejmuje prowadzone przez instruktora grupowe zajęcia fitness SilverSneakers. Niektóre placówki oferują członkom dodatkowe zajęcia. Zajęcia mogą różnić się w zależności od lokalizacji.
3. Coroczna ankieta dla uczestników programu SilverSneakers 2023

Burnalong jest zarejestrowanym znakiem handlowym Burnalong, Inc. SilverSneakers, a logotyp buta SilverSneakers to zarejestrowany znak handlowy Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. SSFP5579_POL_0823