

ТРЕНИРУЙТЕСЬ КАК ХОТИТЕ И КОГДА ХОТИТЕ С SILVERSNEAKERS



SilverSneakers® — это не просто фитнес-программа. Это возможность поправить здоровье, обрести уверенность в себе и ощутить себя частью сообщества. А еще она входит в ваш план медицинского страхования и **не требует дополнительных расходов.**

Программой SilverSneakers можно пользоваться так, как вам удобно.

В фитнес-центре

- Тысячи спортзалов¹ по всей стране с самым разнообразным инвентарем.
- Можно записаться сразу в несколько фитнес-центров.
- Занятия SilverSneakers² подойдут для любого уровня физподготовки.

Дома и в разъездах

- С программой SilverSneakers LIVE можно тренироваться онлайн под присмотром квалифицированных инструкторов 7 дней в неделю.
- Все записи тренировок SilverSneakers On-Demand доступны в онлайн-библиотеке 24/7.
- SilverSneakers GO — это мобильное приложение с индивидуальными планами тренировок и массой полезных функций и информации.
- На оздоровительной платформе Burnalong® можно общаться в виртуальном сообществе, а также найти тысячи видов тренировок для всех уровней.

По месту жительства

- Групповые занятия и мероприятия² не ограничиваются стенами спортзала.
- Мы организовываем застолья, праздники и разнообразные мероприятия.

Программа SilverSneakers уже входит в ваш оздоровительный план. Нужен лишь идентификатор участника. Подробнее о том, как его получить, указано на следующей странице.

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

Есть вопросы? Звоните нам.

1-888-423-4632 (линия ТТУ: **711**) с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 по восточному времени (ЕТ)

Знаете ли вы?

88 %

участников отмечают, что с SilverSneakers качество их жизни стало выше³.



ДАВАЙТЕ ПРИСТУПИМ К ТРЕНИРОВКАМ



Как получить идентификатор участника SilverSneakers



Если вы только присоединились к SilverSneakers, перейдите на страницу **SilverSneakers.com/StartHere** и следуйте инструкциям на сайте.



Если вы уже являетесь членом программы, войдите на портал **участника** через веб-сайт **SilverSneakers.com** и нажмите **Profile/Member ID**

Мой **идентификационный номер** SilverSneakers

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

Запишите свой идентификационный номер в вышеуказанном поле. Вы можете вырезать его или сфотографировать на телефон, чтобы всегда иметь этот номер под рукой.

Примечания:



Отыщите мотивацию!

Чтобы узнать больше о SilverSneakers, отсканируйте QR-код или посетите страницу **SilverSneakers.com/AboutUs**.



Прежде чем приступить к тренировкам, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

1. Участвующие в программе фитнес-центры (Participating locations, PL) не принадлежат компании Tivity Health, Inc. и ее дочерним предприятиям и являются независимыми организациями. Услуги и инвентарь PL предоставляются на условиях стандартного абонемента. Состав оборудования и инвентаря зависит от PL.
2. Предусмотрены групповые занятия с инструктором фитнес-программы SilverSneakers. Некоторые фитнес-центры предлагают дополнительные занятия. Программа занятий зависит от конкретного фитнес-центра.
3. Ежегодный опрос участников фитнес-программы SilverSneakers за 2023 год

Оздоровительная платформа Burnalong является зарегистрированной торговой маркой Burnalong, Inc. Фитнес-программа SilverSneakers и логотип SilverSneakers в виде кроссовка являются зарегистрированными торговыми марками Tivity Health, Inc. © Tivity Health, Inc., 2023. Все права защищены. SSFP5580_RUS_0823