



PÓNGASE EN MOVIMIENTO CON SILVERSNEAKERS

SilverSneakers® es mucho más que un programa de acondicionamiento físico. Es una oportunidad para mejorar su salud, aumentar la confianza y conectarse con su comunidad. Además, está incluido **sin costo adicional** en su plan de salud. Con SilverSneakers, tiene la libertad de moverse de la manera que le convenga.

En establecimientos de acondicionamiento físico participantes

- Miles de establecimientos participantes¹ con varios servicios
- La posibilidad de inscribirse en varios establecimientos en cualquier momento
- Clases² de SilverSneakers diseñadas para todos los niveles

En su comunidad

- Clases y actividades grupales² fuera del gimnasio
- Los eventos incluyen comidas compartidas, celebración de días festivos y actividades sociales después de la clase

En su hogar o mientras viaja

- Clases y talleres virtuales de SilverSneakers LIVE™ durante toda la semana
- Clases de acondicionamiento físico SilverSneakers On-Demand™ disponibles las 24 horas
- La aplicación móvil SilverSneakers GO™ con planes de ejercicio físico adaptables y más

Usted ya tiene SilverSneakers a través de su plan de Medicare.

Solo necesita su identificación de miembro para comenzar. Consulte el reverso para obtener más detalles.

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

¿Tiene alguna pregunta? Llámenos.

1-888-338-5043 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., Hora del Este.

¿Sabía usted que...?

EL **88%**

de los participantes afirma que SilverSneakers ha mejorado su calidad de vida.³


SilverSneakers

¡PONGA MANOS A LA OBRA!



Obtenga su identificación de miembro de SilverSneakers



Si es nuevo en SilverSneakers, vaya a **SilverSneakers.com/Espanol** y siga los simples pasos. Si ya es miembro, inicie sesión en el **Member Portal** (Portal para miembros) en **SilverSneakers.com/Espanol** y haga clic en **Profile/Member ID** (Perfil/Identificación del miembro).

Mi número de identificación de SilverSneakers

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

Escriba su número de identificación en los espacios provistos. Puede recortarla o tomar una foto con el teléfono para tener siempre a mano su identificación.

Notas:



¡Inspírese!

Escanee para obtener más información sobre SilverSneakers o visite **SilverSneakers.com/AboutUs**



Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

1. Los establecimientos participantes ("PL", por sus siglas en inglés) no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. El uso de las instalaciones y los equipos y servicios de los establecimientos participantes está sujeto a los términos y condiciones de membresía básica de los establecimientos participantes. Las instalaciones y los equipos y servicios pueden variar según el establecimiento participante.
2. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico grupales a cargo de un instructor de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el establecimiento.
3. Encuesta Anual de Participantes de SilverSneakers del 2021

SilverSneakers y el logotipo del calzado SilverSneakers son marcas registradas de Tivity Health, Inc. SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand y SilverSneakers GO son marcas registradas de Tivity Health, Inc.

© 2022 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP3861_0822_SPA