



## SilverSneakers®

Más que un programa de acondicionamiento físico.



### Siéntase en su mejor estado con SilverSneakers

Pensamos en usted cuando diseñamos el programa SilverSneakers. Inscríbese en un plan HMO o PPO de Care N' Care para tener la oportunidad de unirse sin costo adicional a un grupo de personas con el mismo objetivo y que están concentradas en mantener una buena salud y su independencia.

SilverSneakers es mucho más que un programa de acondicionamiento físico: es una oportunidad para mejorar su salud, ganar confianza y conectarse con su comunidad, sin costo adicional. Ya sea que juegue al tenis, nade, levante pesas, vaya al gimnasio o tome clases en vivo desde su hogar, SilverSneakers lo tiene cubierto. Con SilverSneakers tiene acceso a lo siguiente:



#### En centros participantes

- Una red nacional de centros participantes con clases grupales de acondicionamiento físico en centros seleccionados; inscríbese en todas las clases que desee, en cualquier momento<sup>2</sup>
- Clases de SilverSneakers<sup>2</sup> diseñadas para todos los niveles y dictadas por instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores

#### GO

#### En casa o en el camino

- Clases y talleres en línea, EN VIVO, de SilverSneakers dictados los 7 días de la semana por instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores
- Biblioteca a pedido de SilverSneakers con más de 200 videos en línea para entrenar
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con programas digitales de entrenamiento



#### En su comunidad

- Clases, grupos de caminata y talleres en parques, centros comunitarios y más de SilverSneakers Community Fitness<sup>2</sup>

**Puede obtener su número de identificación de miembro de SilverSneakers y comenzar a usar el programa una vez que se inscriba en un plan de salud de Care N' Care.**

### ¿Tiene preguntas?

**Visite [SilverSneakers.com](https://www.silver-sneakers.com) o llame al 888-423-4632 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar central.**

Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

<sup>1</sup>Los centros participantes ("PL") no son propiedad de Tivity Health, Inc. ni de sus filiales y no son operados por estos. El uso de las instalaciones y los servicios de los PL se limita a los términos y las condiciones de la membresía básica del PL. Las instalaciones y los servicios varían según el PL.

<sup>2</sup>La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico dirigidas por un instructor de SilverSneakers. Algunos centros ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el centro. SilverSneakers y el logotipo del zapato de SilverSneakers son marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. Care N' Care Insurance Company, Inc. (Care N' Care) es un plan HMO y PPO que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en Care N' Care depende de la renovación del contrato.