

Something for Everyone®

El programa de ejercicio y envejecimiento saludable Silver&Fit® apoya a cada miembro.

Disfrute los siguientes beneficios en cualquier momento y en cualquier lugar sin ningún costo para usted:



Videos de entrenamiento bajo demanda

Visite www.SilverandFit.com o descargue la aplicación móvil ASHConnect™ para encontrar videos de entrenamiento para todos los niveles de acondicionamiento físico.



Planes de entrenamiento

Responda unas cuantas preguntas en línea sobre su nivel de acondicionamiento físico y sus metas para recibir entrenamientos que lo ayuden a comenzar una rutina de ejercicios.



Opciones estándar de la red de acondicionamiento físico

Únase a uno de los miles de centros de acondicionamiento físico participantes o YMCAs, selectos, muchos de los cuales tienen clases de ejercicio para adultos mayores.



Asesoría sobre el envejecimiento saludable

Un asesor de salud certificado le ayudará a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico, nutrición y estilo de vida durante sesiones programadas por teléfono, video o chat.



Club de bienestar

Adquiera nuevas habilidades y concéntrese en el bienestar al:

- Conectarse con otros
- Disfrutar de clases y eventos transmitidos en vivo en el sitio web de Silver&Fit
- Leer artículos y ver videos exclusivos



Kits de acondicionamiento físico para el hogar

Elija su kit favorito (uno por año de beneficios):*

- Kit portátil de seguimiento de acondicionamiento físico Fitbit® o Garmin® Wearable
- Kit de pilates
- Kit de resistencia física de nivel principiante, intermedio o avanzado
- Kit de natación de nivel principiante o avanzado
- Kit de yoga de nivel principiante, intermedio o avanzado

¡Visite www.SilverandFit.com para comenzar hoy mismo! En caso de tener alguna pregunta, llámenos sin costo alguno al 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711) de lunes a viernes, de 6 a. m. a 7 p. m., hora estándar de la montaña.

*Los códigos promocionales de los kits de acondicionamiento físico para el hogar no se pueden usar en combinación con otras promociones en sitios web de terceros. Una vez que seleccione el kit, **no se puede cambiar**.

El programa Silver&Fit lo ofrece American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Consulte a su médico antes de empezar o cambiar su rutina de ejercicios. No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Las personas en este documento no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Something for EveryoneASHConnect, y el logotipo de Silver&Fit son marcas registradas de ASH. Pueden aplicarse limitaciones y restricciones. Otros nombres y logotipos pueden ser marcas registradas de sus respectivos propietarios. Los kits están sujetos a cambios. Las instalaciones y cadenas de centros de acondicionamiento físico participantes pueden variar según la ubicación y están sujetas a cambios.

M950-712I-BANH-SP Program Flier 09/22 © 2022 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados.

