

Something for Everyone[®]

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

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

Red nacional de centros de acondicionamiento físico

Únase a alguno de los miles de centros de acondicionamiento físico o Asociaciones Cristianas de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) participantes; muchas de estas entidades cuentan con clases de ejercicio para adultos mayores.

Kits de acondicionamiento físico para el hogar

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

- Rastreador de acondicionamiento físico portátil Fitbit[®] o Garmin[®]
- Caminata/senderismo
- Pilates.
- Fuerza para principiantes, intermedios o avanzados.
- Natación para principiantes o avanzados
- Yoga para principiantes o intermedios/avanzados

FitnessCoach[®] acondicionamiento físico personal y virtual

Desafíese con hasta 8 sesiones virtuales en vivo por cada año de beneficios con un entrenador de acondicionamiento físico personal certificado. Cada sesión cuesta \$30.



Videos de entrenamiento físico bajo demanda

Visite la página de Internet de Silver&Fit para encontrar videos de acondicionamiento físico para todos los niveles.



Planes de entrenamiento físico

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.



Club de bienestar

Adquiera nuevas habilidades y concéntrese en el bienestar, al:

- Conectarse con otros
- Disfrutar de clases y eventos transmitidos en vivo en la página de Internet de Silver&Fit
- Ver artículos y videos exclusivos



Asesoría sobre el envejecimiento saludable

Obtenga apoyo para lograr sus metas de acondicionamiento físico, nutrición y estilo de vida durante las sesiones telefónicas, por video o chat programadas con un asesor capacitado.

¡Visite www.SilverandFit.com para comenzar hoy mismo! Si tiene preguntas, llámenos a la línea sin costo 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 la página de Internet de terceros. Una vez que seleccione el kit, **no se puede cambiar**.

El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Consulte con su doctor antes de empezar o cambiar su rutina de ejercicios. No todos los programas y servicios se ofrecen en todas las áreas. Las personas mostradas no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone, FitnessCoach, y el logotipo de Silver&Fit son marcas registradas de ASH a nivel federal. Podrían aplicarse limitaciones y restricciones. Otros nombres y logotipos pueden ser marcas registradas de sus respectivos propietarios. Los kits están sujetos a cambios. La participación en el centro de acondicionamiento físico varía según la sede y está sujeta a cambios.

Los servicios no considerados básicos que requieran una tarifa adicional no forman parte del programa Silver&Fit y no serán reembolsados.

M950-712J-BANH-SP Program Flier 10/23 © 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados.

