



SILVERSNEAKERS®

Programa de acondicionamiento físico

Mejore su salud con SilverSneakers

SilverSneakers es un programa de acondicionamiento físico que le brinda acceso a miles de centros de acondicionamiento físico en todo el país a través de su cobertura grupal de Medicare para jubilados. La membresía del programa fomenta un espacio de convivencia en el que puede divertirse con sus amigos y conocer a otras personas, todo mientras disfruta de una actividad saludable. Además, no tiene ningún costo adicional a través de su cobertura médica.



Clases de acondicionamiento físico diseñadas para todos los niveles y dirigidas por entrenadores con certificación.



Clases grupales como yoga y baile que se ofrecen fuera de los gimnasios.



Acceso a clases virtuales de SilverSneakers y cientos de clases en línea.

¿Está listo para comenzar?

- Llame al **1-888-423-4632** (TTY 711), con atención de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro.
- Visite **[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere)**.
- Envíe un correo electrónico a **support@silversneakers.com**.

Siempre hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

SilverSneakers® es un programa de bienestar cuya propiedad y administración corresponden a Tivity Health, Inc., una compañía independiente.

Tivity Health y SilverSneakers® son marcas comerciales registradas o marcas comerciales de Tivity Health, Inc., o de sus subsidiarias o afiliadas en los EE. UU. u otros países.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, que se refiere a HCSC Insurance Services Company (HISC) y a GHS Insurance Company (GHSIC), ofrece las coberturas HMO y PPO. Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), ofrece las coberturas HMO y PPO disponibles como prestación laboral (grupal) o a través de sindicatos. HCSC, HISC y GHSIC son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. HCSC, HISC y GHSIC son organizaciones Medicare Advantage que tienen contrato con Medicare. La posibilidad de solicitar la cobertura de estas pólizas depende de la renovación de los contratos.