



## Đạt được các mục tiêu sức khỏe của quý vị cùng YMCA và Santa Clara Family Health Plan

Là một hội viên Medi-Cal của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), giờ đây quý vị có thể đăng ký miễn phí để trở thành hội viên của YMCA of Silicon Valley (YMCA)! Dù quý vị muốn giảm cân, có cơ thể săn chắc hay duy trì sức khỏe - YMCA tại địa phương của quý vị luôn sẵn sàng phục vụ quý vị. Hội viên của Chương Trình SCFHP Medi-Cal có thể tham gia tập luyện tại bất kỳ địa điểm nào của YMCA of Silicon Valley.

Để trở thành hội viên của YMCA, hãy xuất trình thẻ ID SCFHP của quý vị tại bất kỳ địa điểm nào của YMCA of Silicon Valley. Quý vị cũng có thể đăng ký trực tuyến tại [bit.ly/ymca-form](https://bit.ly/ymca-form). Hội viên dưới 12 tuổi phải luôn có người giám hộ đi cùng. Người giám hộ không nhất thiết phải là hội viên của SCFHP hoặc YMCA.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị bắt đầu hoặc thay đổi thói quen tập thể dục của mình.

### Với tư cách là hội viên YMCA, quý vị sẽ có thể:



Tham gia bất kỳ lớp nào trong hơn 600 lớp tập thể dục theo nhóm do các huấn luyện viên được chứng nhận hướng dẫn bao gồm yoga, Pilates, Zumba, đạp xe, TRX và thể thao dưới nước



Sử dụng các thiết bị rèn luyện sức khỏe tim mạch và sức bền, phòng tập thể dục trong nhà và ngoài trời, hồ bơi trong nhà và ngoài trời, phòng chơi bóng rổ và các chương trình chăm sóc sức khỏe\*



Trao đổi với huấn luyện viên chăm sóc sức khỏe



Và nhiều điều khác nữa!

### Quý vị có thắc mắc?

Nếu quý vị có thắc mắc hay cần thêm thông tin về chương trình mới này, vui lòng truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) hoặc gọi cho Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của Chương Trình SCFHP theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Đường dây hoạt động Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.

Để biết thêm thông tin về YMCA of Silicon Valley hoặc để tìm một địa điểm gần quý vị, hãy truy cập [www.ymcasv.org](http://www.ymcasv.org).

\*Các dịch vụ không tiêu chuẩn cần một khoản phí bổ sung không thuộc trách nhiệm của hội viên Medi-Cal YMCA của SCFHP và sẽ không được YMCA hay Chương Trình Medi-Cal của SCFHP bồi hoàn.

YMCA of Silicon Valley không thuộc SCFHP. Việc tham gia vào phúc lợi này là tùy chọn và không làm thay đổi bảo hiểm Medi-Cal của quý vị.