



SilverSneakers®

Zacznij poruszać się z SilverSneakers



SilverSneakers® to coś więcej niż tradycyjny program fitness. To okazja, aby poprawić swoje zdrowie, nabrać pewności siebie i zintegrować się ze społecznością. Co więcej, jest ona wliczona w cenę Twojego planu zdrowotnego **bez żadnych dodatkowych kosztów.**



Na siłowni

- Tysiące uczestniczących lokalizacji¹ w całym kraju z różnymi udogodnieniami
- Możliwość zapisania się w wielu lokalizacjach w dowolnym momencie
- Zajęcia SilverSneakers² przeznaczone dla wszystkich poziomów



W Twojej społeczności

- Zajęcia grupowe i lekcje² oferowane poza siłownią
- Wydarzenia obejmujące wspólne posiłki, obchody świąt oraz spotkania towarzyskie i rozwijanie umiejętności klasowych



W domu lub w podróży

- Zajęcia i warsztaty online SilverSneakers LIVE prowadzone przez specjalnie przeszkolonych instruktorów, 7 dni w tygodniu
- Filmy SilverSneakers On-Demand dostępne 24/7
- Aplikacja mobilna SilverSneakers GO z zasobami spersonalizowanych programów, dostosowywanymi planami treningowymi i nie tylko



Masz już SilverSneakers
w ramach swojego planu zdrowotnego

SilverSneakers.com/StartHere



Pytania? Zadzwoń do nas. 1-888-423-4632 (TTY:711) poniedziałek-piątek 8:00-20:00 czasu wschodniego

Zaczynamy !

Uzyskaj swój identyfikator członka SilverSneakers



Jeśli jesteś nowym użytkownikiem SilverSneakers, wejdź na stronę SilverSneakers.com/StartHere i postępuj zgodnie z prostymi instrukcjami.



Jeżeli jesteś już członkiem, zaloguj się do Portalu Członkowskiego na SilverSneakers.com i kliknij Profil/Identyfikator Członka (Profile/Member ID).

Mój numer identyfikacyjny SilverSneakers

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Wpisz swój numer identyfikacyjny w wyznaczonych polach. Możesz wyciąć ten fragment lub zrobić zdjęcie telefonem, aby zawsze mieć przy sobie dokument tożsamości.

Uwagi:



Zainspiruj się! Przeskanuj, aby znaleźć lokalizację SilverSneakers w Twojej okolicy.

SilverSneakers.com/Locations



Zawsze skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program ćwiczeń.

1. Lokalizacje biorące udział w programie („PL”) nie są własnością Tivity Health, Inc. ani jej podmiotów stowarzyszonych, ani nie są przez nie obsługiwane. Korzystanie z obiektów i udogodnień „PL” podlega warunkom podstawowego członkostwa „PL”. Obiekty i udogodnienia różnią się w zależności od „PL”. Nie ma gwarancji uwzględnienia konkretnych „PL”, a uczestnictwo w „PL” może się różnić w zależności od planu zdrowotnego.
2. Członkostwo obejmuje zajęcia fitness grupowe prowadzone przez instruktora SilverSneakers. Niektóre lokalizacje oferują członkom dodatkowe zajęcia. Zajęcia różnią się w zależności od lokalizacji.

SilverSneakers jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tivity Health, Inc. Uproszczony logotyp buta SilverSneakers jest znakiem towarowym firmy Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. SSFP9648_POL_0525