



Ahora es el momento de moverse con SilverSneakers



SilverSneakers® es más que un programa de entrenamiento físico tradicional. Es una oportunidad para mejorar su salud, ganar confianza y conectar con su comunidad. Además, está incluido sin costo adicional en su plan de salud.



En el gimnasio

- Miles de establecimientos participantes¹ en todo el país con diversos servicios
- Posibilidad de inscribirse en múltiples ubicaciones en cualquier momento
- Clases de SilverSneakers² diseñadas para todos los niveles



En su comunidad

- Clases presenciales² en centros comunitarios, parques y más
- Clases en línea impartidas por instructores locales
- Más de 80 tipos de clases impartidas por instructores experimentados



En casa o fuera de ella

- SilverSneakers LIVE™ ofrece clases y talleres en línea impartidos por instructores especialmente capacitados, los 7 días de la semana
- SilverSneakers On-Demand™ ofrece videos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- SilverSneakers GO™ ofrece una aplicación móvil con recursos de programas personalizados, planes de entrenamiento adaptables y más



**Usted ya cuenta con SilverSneakers
a través de su plan de salud.**

SilverSneakers.com/StartHere



¿Preguntas? Llámenos. 1-888-423-4632 (TTY:711), de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este

¡Empecemos!

Obtenga su ID de miembro de SilverSneakers en cuestión de minutos



Si es su primera vez en SilverSneakers, visite SilverSneakers.com/StartHere y siga unos pasos sencillos.



Si ya es miembro, inicie sesión en el Portal de Miembros en SilverSneakers.com y haga clic en Perfil/ID de Miembro.

Mi ID de SilverSneakers

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

Escriba su número de identificación/ID en los espacios provistos. Puede recortar esta parte o tomar una foto con su teléfono para que siempre tenga su identificación consigo.

Notas:



¡Inspírese! Escanee para encontrar una ubicación SilverSneakers cerca de usted.

SilverSneakers.com/Ubicaciones



Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

1. Los establecimientos de acondicionamiento físico no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. La membresía de SilverSneakers da derecho a los miembros a utilizar las ubicaciones y servicios del gimnasio disponibles para los titulares de una membresía básica. Las ubicaciones y los equipos y servicios pueden variar según el establecimiento. La inclusión de establecimientos deportivos específicos no está garantizada y la participación en dichos establecimientos puede variar según el plan de salud.
2. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico en grupo, guiadas por instructores de SilverSneakers. Algunas ubicaciones ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases pueden variar según la ubicación.

SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. El logotipo simplificado de SilverSneakers, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand y SilverSneakers GO son marcas comerciales de Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP12332_0626