

الآن حان وقتك للانطلاق مع SilverSneakers!



SilverSneakers® هو أكثر من مجرد برنامج لياقة بدنية تقليدي. إنه فرصة لتحسين صحتك، واكتساب الثقة، والتواصل مع مجتمعك. بالإضافة إلى ذلك، فهو مشمول ضمن خطتك الصحية دون أي تكلفة إضافية.

في المنزل أو أثناء التنقل



← حصص وورش عمل SilverSneakers LIVE™ عبر الإنترنت يقودها مدربون مُدربون خصيصة، 7 أيام في الأسبوع.

← فيديو هات SilverSneakers On-Demand™ متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

← تطبيق SilverSneakers GO™ للهاتف المحمول مع موارد برنامج مخصصة، وخطط تمارين قابلة للتعديل، وأكثر من ذلك

في صالة الألعاب الرياضية



← آلاف المواقع المشاركة¹ على الصعيد الوطني مع وسائل راحة متنوعة

← إمكانية التسجيل في مواقع متعددة في أي وقت

← حصص² SilverSneakers مصممة لجميع المستويات

في مجتمعك



← حصص حضورية² في المراكز المجتمعية والحدائق وغيرها من المواقع.

← حصص عبر الإنترنت يقدمها مدربون محليون

← أكثر من 80 نوعاً من الحصص يقودها مدربون ذوو خبرة



لديك بالفعل برنامج **SilverSneakers** من خلال
الصحية.

SilverSneakers.com/StartHere



هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا. (1-888-423-4632 (TTY:711 من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً بالتوقيت الشرقي

هيا نبدأ!

احصل على معرف عضويتك في SilverSneakers في دقائق

إذا كنت عضوًا بالفعل، سجل الدخول إلى بوابة الأعضاء على [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) وانقر فوق الملف الشخصي/معرف العضوية.



إذا كنت جديدًا في SilverSneakers، فانقل إلى [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) واتبع الخطوات البسيطة.



رقم معرف عضويتي في SilverSneakers

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

اكتب رقم معرف عضويتك في المساحات المخصصة لذلك. يمكنك إما قص هذا الجزء أو التقاط صورة له بهاتفك لتحتفظ بمعرف عضويتك معك دائمًا.

ملاحظات:



احصل على الإلهام! امسح ضوئيًا للعثور على موقع **SilverSneakers** بالقرب منك.

[SilverSneakers.com/Locations](https://www.silversneakers.com/Locations)



تحدث دائمًا مع طبيبك قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية.

1. لا تملك شركة Tivity Health, Inc. أو الشركات التابعة لها مواقع اللياقة البدنية ولا تديرها. تمنح عضوية SilverSneakers الأعضاء حتى استخدام مرافق اللياقة البدنية والخدمات المتاحة لحاملي العضوية الأساسية في مواقع اللياقة البدنية المشاركة. قد تختلف المرافق والخدمات المتاحة حسب الموقع. لا يوجد ضمان بتوفير مرافق لياقة بدنية معينة، علماً بأن إمكانية الاستفادة من هذه المرافق قد تختلف حسب الخطة الصحية.

2. تشمل العضوية حصص اللياقة البدنية الجماعية التي يقددها مدربون من SilverSneakers. تقدم بعض المواقع لأعضائها حصصًا إضافية. تختلف الفصول الدراسية حسب الموقع.

SilverSneakers علامة تجارية مسجلة لشركة Tivity Health, Inc. كما أن شعار SilverSneakers المبسط الذي يحمل أيقونة الحذاء بللمسة فنية، و SilverSneakers LIVE، و SilverSneakers On-Demand، و SilverSneakers GO علامات تجارية لشركة Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. جميع الحقوق محفوظة. SSFP12332_0626