



حالا نوبت شماست که با SilverSneakers حرکت کنید



SilverSneakers® چیزی فراتر از یک برنامه تناسب اندام سنتی است. فرصتی است برای بهبود سلامتی، افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با جامعه خودتان. علاوه بر این، بدون هیچ هزینه اضافی در طرح بیمه سلامت شما ارائه می‌شود.

در خانه یا در مسیر



← کلاس‌ها و کارگاه‌های آنلاین SilverSneakers LIVE™ با اجرای مربیان آموزش‌دیده ویژه، 7 روز هفته

← ویدیوهای SilverSneakers On-Demand™ به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس هستند

← اپلیکیشن موبایل SilverSneakers GO™ با منابع برنامه شخصی‌سازی‌شده، برنامه‌های تمرینی قابل تنظیم و موارد دیگر

در باشگاه ورزشی



← هزاران مکان شرکت‌کننده در سراسر کشور با امکانات متنوع

← امکان ثبت‌نام در چندین مکان در هر زمانی

← کلاس‌های ۲ SilverSneakers طراحی شده برای تمام سطوح

در محله شما



← کلاس‌های حضوری در مراکز اجتماعی، پارک‌ها و مکان‌های دیگر

← کلاس‌های آنلاین با تدریس مربیان محلی

← بیش از 80 نوع کلاس آموزشی با هدایت مربیان باتجربه



شما از قبل **SilverSneakers** را از طریق
طرح بیمه سلامت خود دارید.

SilverSneakers.com/StartHere



سؤالی دارید؟ با ما تماس بگیرید. (1-888-423-4632 (TTY:711) دوشنبه تا جمعه 8 صبح تا 8 شب به وقت ET

بیایید شروع کنیم!

شناسه عضویت SilverSneakers خود را در عرض چند دقیقه دریافت کنید

اگر از قبل عضو هستید، به پورتال اعضا در SilverSneakers.com وارد شوید و روی Profile/Member ID عضو کلیک کنید.



اگر به تازگی عضو SilverSneakers شده‌اید، به SilverSneakers.com/StartHere بروید و مراحل ساده آن را دنبال کنید.



شناسه SilverSneakers من

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

شماره شناسایی خود را در بخش‌های مشخص‌شده بنویسید. می‌توانید این قسمت را بپرید یا با گوشی‌تان از آن عکس بگیرید تا همیشه شماره شناسایی‌تان را همراه داشته باشید.

یادداشت‌ها:



الهام بگیرید! برای پیدا کردن نزدیک‌ترین شعبه SilverSneakers، کد را اسکن کنید.

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



SilverSneakers®

همیشه قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

1. مکان‌های تناسب اندام تحت مالکیت یا مدیریت شرکت Tivity Health, Inc. یا شرکت‌های وابسته به آن نیستند. عضویت در SilverSneakers به اعضا این امکان را می‌دهد که از امکانات و تسهیلات مکان‌های تناسب اندام که برای دارنده عضویت پایه در مکان‌های تناسب اندام در نظر گرفته شده است، استفاده کنند. امکانات و تسهیلات رفاهی بسته به موقعیت مکانی متفاوت است. وجود یا مشارکت مراکز خاص تضمین‌شده نیست و سطح مشارکت مراکز ممکن است بسته به طرح بیمه سلامت شما متفاوت باشد.

2. عضویت شامل کلاس‌های تناسب اندام گروهی با مربیان SilverSneakers می‌شود. برخی مراکز کلاس‌های بیشتری را برای اعضا ارائه می‌دهند. کلاس‌ها بر اساس مکان متفاوت هستند.

SilverSneakers یک علامت تجاری ثبت‌شده متعلق به Tivity Health, Inc. است. لوگوی سادشده کفش‌های SilverSneakers On-Demand، SilverSneakers LIVE، SilverSneakers و SilverSneakers GO از علائم تجاری شرکت Tivity Health, Inc. هستند. © 2026 Tivity Health, Inc. تمامی حقوق محفوظ است. SSFP12332_0626