



Занимайтесь вместе с SilverSneakers



SilverSneakers® — это не просто традиционная фитнес-программа. Это возможность улучшить свое здоровье, обрести уверенность в себе и пообщаться в обществе. Кроме того, она включена в ваш план медицинского страхования и не требует дополнительной оплаты.



В тренажерном зале

- Тысячи участвующих в программе спортивных центров¹ по всей стране с различными удобствами.
- Возможность зарегистрироваться в нескольких центрах в любое время.
- Занятия по программе SilverSneakers² предназначены для всех уровней подготовки.



По месту жительства

- Очные занятия² в общественных центрах, парках и других местах.
- Онлайн-занятия, проводимые местными инструкторами.
- Более 80 видов занятий под руководством опытных инструкторов.



Дома или в пути

- Ежедневные онлайн-занятия и семинары SilverSneakers LIVE™ под руководством специально обученных инструкторов.
- Видеоролики SilverSneakers On-Demand™, доступные ежедневно и круглосуточно.
- Мобильное приложение SilverSneakers GO™, предлагающее персональные ресурсы программы, корректируемые планы тренировок и многое другое.



Программа **SilverSneakers** уже включена в ваш план медицинского страхования.

SilverSneakers.com/StartHere



С любыми вопросами обращайтесь по телефону 1-888-423-4632 (линия ТТУ: 711) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 8 р.м. по восточному времени (ЕТ).

Давайте начнём!

Получите свой идентификационный номер участника SilverSneakers за считанные минуты



Если вы еще не зарегистрированы в SilverSneakers, зайдите на сайт SilverSneakers.com/StartHere и следуйте простым инструкциям.



Если вы уже являетесь участником, войдите в портал для участников на сайте SilverSneakers.com и нажмите «Профиль/Идентификатор участника» (Profile/Member ID).

Мой идентификационный номер SilverSneakers

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

Впишите свой идентификационный номер в отведенные для этого поля. Вы можете вырезать его или сфотографировать на телефон, чтобы всегда иметь при себе свой идентификатор.

Примечания.



Найдите вдохновение! Отсканируйте QR-код, чтобы найти ближайший к вам центр **SilverSneakers**.

SilverSneakers.com/Locations



Перед тем, как принять участие в программе физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

1. Фитнес-центры не принадлежат и не находятся под управлением компании Tivity Health, Inc. или ее филиалов. Членство в программе SilverSneakers предоставляет участникам право пользоваться услугами фитнес-центра и удобствами, доступными владельцу базового членства в фитнес-центрах. Удобства и услуги различаются в зависимости от местоположения. Посещение определенных фитнес-центров не гарантируется, и условия участия в них могут отличаться в зависимости от плана медицинского страхования.
2. Членство включает групповые занятия по фитнесу под руководством инструктора SilverSneakers. Некоторые центры предлагают участникам дополнительные занятия. Занятия зависят от конкретного центра.

SilverSneakers является зарегистрированной торговой маркой компании Tivity Health, Inc. Логотипы обуви SilverSneakers с упрощенным дизайном, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand и SilverSneakers GO являются торговыми марками Tivity Health, Inc. © Tivity Health, Inc., 2026. Все права защищены. SSFP12332_0626