



To Twój czas, aby **ruszyć 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 stacjonarne² w centrach społecznościowych, parkach i innych miejscach
- Zajęcia online prowadzone przez lokalnych instruktorów
- Ponad 80 rodzajów zajęć prowadzonych przez doświadczonych instruktorów



W domu lub w podróży

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



Masz już SilverSneakers w ramach swojego planu zdrowotnego.

SilverSneakers.com/StartHere



Masz pytania? Zadzwoń do nas. 1-888-423-4632 (TTY: 711) od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00 czasu wschodniego

Zaczynamy!

Uzyskaj swój identyfikator członka SilverSneakers w kilka minut



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



Jeśli jesteś już członkiem, zaloguj się do Portalu Członkowskiego na stronie SilverSneakers.com i kliknij Profil/Identyfikator Członka.

Mój identyfikator 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! Zeskanuj, aby znaleźć najbliższy sklep SilverSneakers.

SilverSneakers.com/Locations



Zawsze skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program ćwiczeń.

1. Obiekty fitness nie są własnością Tivity Health, Inc. ani jej spółek zależnych i nie są przez nie obsługiwane. Członkostwo SilverSneakers uprawnia członków do korzystania z obiektów i udogodnień klubów fitness dostępnych dla posiadaczy podstawowego członkostwa. Udogodnienia i wyposażenie różnią się w zależności od lokalizacji. Nie ma gwarancji uwzględnienia konkretnych obiektów fitness. Uczestnictwo w obiektach fitness 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. Uprozczone logo butów SilverSneakers, SilverSneakers LIVE, SilverSneakers On-Demand i SilverSneakers GO są znakami towarowymi firmy Tivity Health, Inc. © 2026 Tivity Health, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. SSFP12332_0626