



SilverSneakers®

Más que un programa de acondicionamiento físico.



Siéntase en su mejor estado con SilverSneakers

Pensamos en usted cuando diseñamos el programa SilverSneakers. Los miembros de Care N' Care (HMO/PPO) tienen la oportunidad de unirse, sin costo adicional, a un grupo de personas con ideas afines enfocadas en mantener una buena salud e independencia.

La experiencia SilverSneakers

SilverSneakers es mucho más que un programa de acondicionamiento físico. Es una manera de que usted alcance la mejor salud para su mente, cuerpo y espíritu¹.



Membresías en miles de centros de acondicionamiento físico². ¡Vaya a todos los que quiera!



Clases y talleres virtuales EN VIVO. Póngase en movimiento junto a otros miembros desde la comodidad de su hogar con clases y talleres virtuales EN VIVO, directamente desde el sitio web de SilverSneakers.



Clases³ diseñadas para personas mayores. Ya sea en interiores o al aire libre, para principiantes o expertos, SilverSneakers ofrece clases de acondicionamiento físico para todos.



Aplicación móvil SilverSneakers GO™ con programas de entrenamiento, buscador de centros y más



Su plan de Care N' Care incluye SilverSneakers. Obtiene acceso total al lugar, a clases virtuales, talleres, videos a pedido y a los beneficios de la membresía sin costo.



Videos de entrenamiento en línea de SilverSneakers On-Demand™ que ofrecen consejos de acondicionamiento físico y nutrición.

Inscríbase en todos los centros participantes² que quiera y participe en clases de acondicionamiento físico³ (en centros seleccionados); utilice los servicios y participe en eventos en su comunidad. Visite SilverSneakers.com para obtener más información.

¿Tiene preguntas o necesita asistencia? Comuníquese con su Equipo de experiencia al cliente.



1-877-374-7993 (TTY 711) Del 1.º de octubre al 31 de marzo, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar central, los 7 días de la semana, o del 1.º de abril al 30 de septiembre, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar central, de lunes a viernes.



YourTeam@cnchealthplan.com

¹ Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

² Los centros participantes ("PL") no son propiedad de Tivity Health, Inc. ni de sus filiales y no son operados por estos. El uso de las instalaciones y los servicios de los PL se limita a los términos y las condiciones de la membresía básica del PL. Las instalaciones y los servicios varían según el PL. ³ La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico de SilverSneakers® guiadas por un instructor. Algunos centros ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el centro.