



SilverSneakers®

Más que un programa de acondicionamiento físico.



Siéntase en su mejor estado con SilverSneakers

Pensamos en usted cuando diseñamos el programa SilverSneakers. Inscríbase en un plan HMO o PPO de Care N' Care para tener la oportunidad de unirse sin costo adicional a un grupo de personas con el mismo objetivo y que están concentradas en mantener una buena salud y su independencia.

SilverSneakers es mucho más que un programa de acondicionamiento físico: es una oportunidad para mejorar su salud, ganar confianza y conectarse con su comunidad, sin costo adicional. Ya sea que juegue al tenis, nade, levante pesas, vaya al gimnasio o tome clases en vivo desde su hogar, SilverSneakers lo tiene cubierto. Con SilverSneakers tiene acceso a lo siguiente:



En centros participantes

- Una red nacional de centros participantes con clases grupales de acondicionamiento físico en centros seleccionados; inscríbase en todas las clases que desee, en cualquier momento²
- Clases de SilverSneakers² diseñadas para todos los niveles y dictadas por instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores

GO

En casa o en el camino

- Clases y talleres en línea, EN VIVO, de SilverSneakers dictados los 7 días de la semana por instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores
- Biblioteca a pedido de SilverSneakers con más de 200 videos en línea para entrenar
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con programas digitales de entrenamiento



En su comunidad

- Clases, grupos de caminata y talleres en parques, centros comunitarios y más de SilverSneakers Community Fitness²

Puede obtener su número de identificación de miembro de SilverSneakers y comenzar a usar el programa una vez que se inscriba en un plan de salud de Care N' Care.

¿Tiene preguntas?

Por preguntas relacionadas con los planes Medicare Advantage de Care N' Care, llame al 1-877-905-9207 (TTY 711) desde el 1.º de octubre hasta el 31 de marzo, los 7 días de la semana, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar central, y desde el 1.º de abril hasta el 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar central.

Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

¹Los 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.

²La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico dirigidas por un instructor de SilverSneakers. Algunos centros ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el centro. SilverSneakers y el logotipo del zapato de SilverSneakers son marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. Care N' Care Insurance Company, Inc. (Care N' Care) es un plan HMO y PPO que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en Care N' Care depende de la renovación del contrato.