

SOMETHING FOR EVERYONE®



Al unirse al programa Silver&Fit® sin costo, recibirá apoyo en su proceso de envejecimiento saludable. Los miembros elegibles pueden disfrutar de herramientas y funciones que incluyen:



1,500+ videos digitales de ejercicios

Puede ver videos de yoga, resistencia física, pilates, caminata, cardio y muchos otros tipos de ejercicios en el sitio web de Silver&Fit y a través de la aplicación móvil Silver&Fit.



Videos diarios de ejercicios

Diariamente, puede unirse a clases de ejercicios en Facebook Live y en el canal de Silver&Fit YouTube.



www.facebook.com/SilverandFit
www.youtube.com/SilverandFit



Kits para mantenerse en forma

Usted puede seleccionar uno (1) de estos kits por año de beneficios. Las opciones incluyen un kit de rastreo de acondicionamiento físico portátil, uno de yoga o uno de resistencia física.



Kits de acondicionamiento físico para el hogar

Puede elegir un máximo de 2 kits por año de beneficios de nuestras 34 opciones únicas, que incluyen ejercicios Aqua, taichí, ejercicios en silla, entre otros.*



Acceso a los 15,000+ centros de acondicionamiento físico participantes

Puede hacer ejercicio en centros de acondicionamiento físico, que incluyen:



Asesoramiento sobre el envejecimiento saludable

Puede conversar sobre sus objetivos de acondicionamiento físico y nutrición durante las sesiones telefónicas programadas con un entrenador.

Si tiene preguntas, llame a Brandman Health sin costo al 888-697-5662, de 8 a.m. a 8 p.m., hora estándar del Pacífico.

¡NOVEDADES! Biblioteca digital ampliada de acondicionamiento físico y entrenamientos diarios en línea

¡Creada para adultos mayores!

A partir del próximo año, ofreceremos una biblioteca recientemente ampliada de más de 1,500 videos digitales de ejercicios exclusivamente para el programa Silver&Fit. Únase a nosotros en Facebook Live y YouTube a partir del 1.º de octubre para echar un vistazo a los distintos tipos y niveles de ejercicios que estarán disponibles para los miembros de Silver&Fit el próximo año. A continuación, encontrará nuestro horario diario para este otoño en Facebook Live y YouTube.**

	Lunes <i>Cardio</i>	Martes <i>Yoga</i>	Miércoles <i>Resistencia Física/ Peso Corporal</i>	Jueves <i>Flexibilidad</i>	Viernes <i>Formato Variado</i>
9 a.m., hora estándar del Pacífico	Principiante: Explore cómo comenzar con su proceso de acondicionamiento físico				
10 a.m., hora estándar del Pacífico	Intermedio: Experimente aumentando la intensidad del tipo de entrenamiento que realiza				
11 a.m., hora estándar del Pacífico	Avanzado: Desafíe sus habilidades y acondicionamiento físico				
12 p.m., hora estándar del Pacífico	Internacional: Disfrute de entrenamientos de todo el mundo				

*Los miembros no pueden seleccionar el mismo kit de acondicionamiento físico para el hogar dos veces en el mismo año de beneficios.

**Los horarios de clase pueden cambiar.

El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios se ofrecen en todas partes. Consulte con un médico antes de comenzar o cambiar una rutina de ejercicios. Las personas que aparecen en este documento no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone y el logotipo de Silver&Fit son marcas comerciales de ASH, registradas con el gobierno federal. Los kits pueden cambiar. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas registradas de sus respectivos propietarios. Las instalaciones y cadenas de centros de acondicionamiento físico participantes pueden variar según la ubicación, además están sujetas a cambios.

Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

H7594_20BHP_DigitalFitness_C

S950-104I-BRND-SP Prospective Member Flier 02/21 © 2021 American Specialty Health Incorporated. Todos los derechos reservados.

