

# Something for Everyone®



Программа здорового старения и упражнений Silver&Fit® разработана для поддержки каждого участника.

Наслаждайтесь всем из нижеперечисленного в любое время, в любом месте и бесплатно:



## 8,000+ цифровых видео с тренировками

Посетите [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) или скачайте мобильное приложение Silver&Fit, чтобы просматривать видео с силовыми тренировками, которые идеально подходят для всех уровней подготовки.



## Программа Get Started

Дайте ответы на несколько онлайн вопросы о своем уровне физической подготовки и целях и получите персональный план тренировок, включая предложенные видео упражнений.



## Стандартный выбор фитнес сети

Занимайтесь в 16,500+ фитнес центрах или выберите YMCAs, многие из которых предлагают классы для пожилых людей. Посещайте несколько фитнес центров одновременно.



## Тренер здорового старения

Тренеры помогут вам добиться своих спортивных целей, целей питания и образа жизни во время неограниченных, запланированных телефонных сессий.



## Набор для домашнего фитнеса

Выберите свой любимый набор (один в год):\*

- Fitbit® набор «Фитнес трекер»
- Garmin® набор «Фитнес трекер»
- Набор «Пилатес»
- Набор «Растяжка для начинающих»
- Набор «Растяжка для среднего уровня»
- Набор «Растяжка для продвинутого уровня»
- Набор «Плавание для начинающих»
- Набор «Плавание для среднего уровня»
- Набор «Йога для начинающих»
- Набор «Йога для среднего/ продвинутого уровня»

**Перейдите на [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) и начните сегодня!** Если у вас есть вопросы, позвоните по бесплатному номеру 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711), с понедельника по пятницу с 5 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени.

\*Промокоды для набора «Занятия дома» нельзя использовать вместе с другими промокодами на вебсайтах сторонних продавцов. После выбора наборы **не могут быть обменены.**

Программа Silver&Fit предоставлена American Specialty Health Fitness, Inc., дочерним предприятием American Specialty Health Incorporated (ASH). Перед началом занятий, проконсультируйтесь с врачом. Все программы и услуги доступны не во всех регионах. Люди в этой части не являются участниками Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone, и логотип Silver&Fit являются федерально зарегистрированными товарными знаками ASH. Могут применяться ограничения. Другие названия и логотипы могут быть торговыми знаками соответствующих владельцев. Наборы могут быть изменены. В каждом регионе организации-участники и фитнес сети разные и могут быть изменены.

Информация о здоровье и благополучии или профилактике.

H5859\_SF0034\_C