

# Something for Everyone<sup>®</sup>



El programa de ejercicio y envejecimiento saludable Silver&Fit<sup>®</sup> está diseñado para apoyar a cada miembro único.

Disfrute de todo lo siguiente, en cualquier momento y en cualquier lugar, sin ningún costo:



## 8,000+ videos digitales de ejercicios

Vaya a [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) o descargue la aplicación móvil Silver&Fit para ver videos de ejercicios, perfectos para todos los niveles de acondicionamiento físico.



## Programa Get Started

Responda algunas preguntas en línea sobre su nivel de acondicionamiento físico y sus objetivos para recibir un plan de ejercicio personal, que incluye videos de entrenamiento sugeridos.



## Opciones estándar de la Red de Acondicionamiento Físico

Entrene en 16,500+ centros de acondicionamiento físico participantes o YMCAs selectos, muchos con clases de ejercicios para adultos mayores. Inscríbase en varios centros de acondicionamiento físico al mismo tiempo.



## Asesoramiento sobre el envejecimiento saludable

Los entrenadores le ayudarán a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico, nutrición y estilo de vida durante sesiones telefónicas ilimitadas programadas.



## Kits de acondicionamiento físico para el hogar

Elija su kit favorito (uno por año de beneficios):\*

- Equipo de seguimiento de acondicionamiento físico portátil Fitbit<sup>®</sup> \*
- Equipo de seguimiento de acondicionamiento físico portátil Garmin<sup>®</sup>
- Kit de pilates
- Kit de resistencia para principiantes
- Kit de resistencia de nivel intermedio
- Kit de resistencia de nivel avanzado
- Kit de natación para principiantes
- Kit de natación de nivel avanzado
- Kit de yoga para principiantes
- Kit de yoga de nivel intermedio/avanzado

¡Visite [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) para comenzar hoy mismo! Si tiene preguntas, llámenos completamente gratis al 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711), de lunes a viernes, de 5 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

\*Los códigos promocionales de kits de acondicionamiento físico para el hogar no se pueden usar en combinación con otras promociones en sitios web de terceros. Una vez que seleccione los kits, **no se pueden cambiar**.

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

Información de salud y bienestar o de prevención.

H5859\_SF0034\_C

M950-712H-CO-SP Program Flier 08/21 © 2021 American Specialty Health Incorporated (ASH).  
Todos los derechos reservados.

