

# Something for Everyone®



Silver&Fit® 健康老去和鍛煉計劃旨在支持每一位獨特的會員。

隨時隨地免費享受以下所有服務：



### 8,000+ 個數字健身視頻

訪問 [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) 或下載 Silver&Fit 移動應用程序以查看適合所有健身水平的鍛煉視頻。



### 健康老去教練

教練將在無限定的預定電話會議中幫助您實現健身、營養和生活方式的目標。



### 入門計劃

回答一些關於您的健身水平和目標的在線問題，以獲得個人鍛煉計劃，包括建議的鍛煉視頻。



### 家庭健身套件

選擇您最喜歡的套件（每個福利年度一個）：\*



### 標準健身網絡選擇

在 16,500+ 個參與的健身中心鍛煉或選擇 YMCA，其中許多為老年人提供鍛煉課程。同時註冊多個健身中心。

- Fitbit® 可穿戴健身追蹤器套件
- Garmin® 可穿戴健身追蹤器套件
- 普拉提套件
- 初學者力量套件
- 中級力量套件
- 高級力量套件
- 初學者游泳套件
- 高級游泳套件
- 初學者瑜伽套件
- 中級/高級瑜伽套件

立即訪問 [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) 開始吧！如有疑問，請在週一至週五太平洋時間的上午5點至下午6點撥打免費電話 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)。

\*家庭健身套件促銷代碼不能與第三方供應商網站上的任何其他促銷活動結合使用。選擇後，將無法更換套件。

Silver&Fit 計畫由American Specialty Health Fitness, Inc. 提供，該公司是 American Specialty Health Incorporated (ASH)的子公司。在開始或更改日常鍛煉之前，請先諮詢醫生。並非所有地區都提供所有計劃和服務。本文中的人不是Silver&Fit 會員。Silver&Fit, Something for Everyone 和 Silver&Fit 徽標是ASH在聯邦註冊的商標。限制和約束可能適用。其他名稱和徽標可能是其各自所有者的商標。套件可能會更改。參與設施和健身連鎖中心可能因位置而異，並可能會發生變化。

健康與保健或預防信息。

H5859\_SF0034\_C

M950-712H-CO-CH Program Flier 08/21 © 2021 American Specialty Health Incorporated (ASH).  
版權所有。

