

# Something for Everyone<sup>®</sup>



Chương trình Tập thể dục và Lão hóa khỏe mạnh Silver&Fit<sup>®</sup> được thiết kế để hỗ trợ từng cá nhân hội viên.

Tận hưởng tất cả các quyền lợi sau đây, mọi lúc, mọi nơi, miễn phí cho quý vị:



## 8.000+ Video Tập thể dục Kỹ thuật số

Truy cập [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) hoặc tải xuống ứng dụng di động Silver&Fit để xem các video tập luyện, lựa chọn hoàn hảo cho mọi cấp độ tập luyện.



## Huấn luyện Lão hóa Khỏe mạnh

Huấn luyện viên sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu về thể chất, dinh dưỡng và đời sống sinh hoạt trong các phiên hướng dẫn không giới hạn, theo lịch trình qua điện thoại.



## Chương trình Bắt đầu

Trả lời một số câu hỏi trực tuyến về mức độ thể chất và mục tiêu của quý vị để nhận kế hoạch tập luyện cá nhân, bao gồm cả các video tập luyện được đề xuất.



## Bộ công cụ Tập thể dục Tại nhà

Chọn bộ tập luyện ưa thích của quý vị (một bộ cho mỗi năm quyền lợi hội viên):\*

- Bộ thiết bị đeo theo dõi sức khỏe Fitbit<sup>®</sup>
- Bộ thiết bị đeo theo dõi sức khỏe Garmin<sup>®</sup>
- Bộ dụng cụ tập Pilate
- Bộ dụng cụ tập kháng lực bắt đầu
- Bộ dụng cụ tập kháng lực trung cấp
- Bộ dụng cụ tập kháng lực nâng cao
- Bộ dụng cụ tập bơi lội bắt đầu
- Bộ dụng cụ tập bơi lội nâng cao
- Bộ dụng cụ tập yoga bắt đầu
- Bộ dụng cụ tập yoga trung cấp/nâng cao



## Lựa chọn mạng lưới thể dục tiêu chuẩn

Tập luyện tại hơn 16.500+ trung tâm thể dục tham gia hoặc YMCA chọn lọc, với rất nhiều trung tâm có lớp tập luyện dành cho người cao tuổi. Ghi danh tại nhiều trung tâm thể dục cùng một lúc.

**Hãy truy cập trang web [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) để bắt đầu ngay hôm nay!** Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi đến đường dây miễn phí của chúng tôi theo số 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 5 giờ sáng đến 6 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương.

\*Quý vị không được sử dụng Mã khuyến mãi Bộ dụng cụ thể dục tại nhà kết hợp với bất kỳ khuyến mãi nào khác trên các trang web của nhà cung cấp bên thứ ba. Sau khi đã chọn, quý vị sẽ không thể đổi bộ dụng cụ.

Chương trình Silver&Fit được cung cấp bởi American Specialty Health Fitness, Inc., chi nhánh của American Specialty Health Incorporated (ASH). Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu hay thay đổi chu trình tập luyện. Tất cả chương trình và dịch vụ không khả dụng ở mọi khu vực. Họ không phải là thành viên Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone và logo Silver&Fit là thương hiệu đã được đăng ký trên toàn liên bang của ASH. Các hạn chế và giới hạn có thể được áp dụng. Các tên và biểu trưng khác có thể là thương hiệu của chủ sở hữu tương ứng. Bộ công cụ có thể thay đổi. Các chuỗi và cơ sở thành viên có thể thay đổi và khác nhau tùy theo địa điểm.

Thông tin về sức khỏe và y tế hoặc phòng ngừa.

H5859\_SF0034\_C

M950-712H-CO-VT Program Flier 08/21 © 2021 American Specialty Health Incorporated (ASH). Mọi quyền được bảo lưu.

