

SOMETHING FOR EVERYONE®



Приветствуем в программе здорового старения и тренировок Silver&Fit®, с которой вы сможете оставаться в лучшей форме!

Наслаждайтесь одним, несколькими или всеми бесплатными ресурсами:



1,500+ цифровых видео с тренировками

Посетите www.SilverandFit.com или скачайте мобильное приложение Silver&Fit ASHConnect™ чтобы просматривать йогу, силовые тренировки, пилатес, ходьбу, кардио и многие другие тренировочные видео, которые идеально подходят для всех уровней подготовки.



Ежедневные видео с тренировками

Присоединяйтесь к ежедневным занятиям на Facebook Live и Silver&Fit YouTube канале.



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



Наборы «Оставайтесь в форме»

Выбирайте (1) из следующего в год:

- Garmin® или Fitbit® фитнес трекер*
- Набор для йоги с матом и полотенцем для рук
- Наборы по растяжке для новичков, среднего уровня или продвинутого уровня подготовки с резинками и гантелями



Набор для домашнего фитнеса

Выбирайте до 2 наборов в год из наших 34 уникальных вариантов, включая аква аэробику, тайчи, упражнения со стулом и многое другое.**



Доступ к 15,000+ фитнес-центрам, которые являются участниками программы

Занятия в фитнес центрах, включая:



Тренер здорового старения

Наши тренеры помогут вам достичь своих спортивных целей и целей питания, а также помогут с другими сферами образа жизни во время запланированных телефонных сессий.

Перейдите на 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 a.m. до 6 p.m. по тихоокеанскому времени.

*Промокоды Garmin или Fitbit не могут использоваться вместе с другими акциями на вебсайте Garmin или Fitbit. После выбора наборы «Оставайтесь в форме» не могут быть обменены.

**Участники не могут выбирать один и тот же набор для домашнего фитнеса дважды в один год. После выбора наборы не могут быть обменены.

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

CareOregon Advantage Plus является HMO-POS SNP с контрактом Medicare/Medicaid contract. Членство в CareOregon Advantage Plus зависит от возобновления договора.

Информация о здоровье и благополучии или профилактике.

H5859_SF0011_4010_M

M950-712G-CO-RU Program Flier 09/20 © 2020 American Specialty Health Incorporated.
Все права защищены.

