

SOMETHING FOR EVERYONE®



¡Le damos la bienvenida al Programa de ejercicio y envejecimiento saludable (Healthy Aging and Exercise Program) de Silver&Fit® donde puede ponerse en forma de la manera que más le convenga! Disfrute de uno, algunos o todos los siguientes sin costo para usted:



1,500+ videos digitales de ejercicios

Puede visitar el sitio web **www.SilverandFit.com** o descargar la aplicación móvil Silver&Fit ASHConnect™ para ver yoga, resistencia física, Pilates, caminar, cardio y muchos otros tipos de ejercicios, perfectos para todos los niveles de acondicionamiento físico.



Videos diarios de ejercicios

Únase diariamente a clases de ejercicios en Facebook Live y en el canal de YouTube de Silver&Fit



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



Kits para mantenerse en forma

Puede elegir uno (1) de los siguientes por año de beneficios:

- Kit de captador de actividad portátil de acondicionamiento físico Garmin® o Fitbit®*
- Kit de yoga con esterilla y toalla de mano
- Kit de resistencia física para personas en nivel principiante, intermedio o avanzado con bandas de ejercicio y mancuernas



Kits de acondicionamiento físico en el hogar

Elija hasta 2 kits por año de beneficios de nuestras 34 opciones únicas, que incluyen Aqua, Tai Chi, Ejercicio en silla y más.**



Acceso a los 15,000+ centros de acondicionamiento físico participantes

Haga ejercicio en centros de acondicionamiento físico, incluyendo:



Asesoramiento sobre el envejecimiento saludable

Nuestros entrenadores lo ayudarán a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico y nutrición y le brindarán orientación en otras áreas de estilo de vida durante las sesiones telefónicas programadas.

Visite **www.SilverandFit.com** para registrarse. 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.

*El código promocional de Garmin o Fitbit no se puede usar en combinación con ninguna otra promoción en el sitio web de estos dos . Una vez que seleccione los kits para mantenerse en forma, no se pueden cambiar.

**Los miembros no pueden seleccionar el mismo Kit de acondicionamiento físico para el hogar dos veces en el mismo año de beneficios. Una vez que seleccione los kits, no se pueden cambiar.

El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios se ofrecen en todas partes. Hable con un médico antes de comenzar o cambiar una rutina de ejercicios. Las personas que aparecen en este documento no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone, ASHConnect y el logotipo de Silver&Fit son marcas comerciales de ASH. Los kits pueden cambiar. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas comerciales de sus respectivos propietarios. Las instalaciones y las cadenas de centros de acondicionamiento físico participantes pueden variar según la ubicación, además están sujetas a cambios. CareOregon Advantage Plus is an HMO-POS SNP With a Medicare/Medicaid contract. Enrollment in CareOregon Advantage Plus depends on contract renewal.

CareOregon Advantage Plus es un HMO-POS SNP con un contrato con Medicare/Medicaid. La inscripción en CareOregon Advantage Plus depende de la renovación del contrato.

Información de salud y bienestar o prevención

H5859_SF0011_4010_M

M950-712G-CO-SP Program Flier 09/20 © 2020 American Specialty Health Incorporated.
Todos los derechos reservados.

