

# SOMETHING FOR EVERYONE®



Chào mừng quý vị đến với chương trình Tập Luyện và Sống Khỏe Về Già của Silver&Fit® nơi quý vị sẽ tìm được những gì phù hợp nhất cho mình!

Hãy tận hưởng một, một vài hoặc tất cả các quyền lợi sau mà không tốn bất kỳ chi phí nào:



## 1,500+ Video Tập Luyện Trực Tuyến

Truy cập [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) hoặc tải xuống ứng dụng Silver&Fit ASHConnect™ để xem các video tập yoga, tăng thể lực, Pilate, đi bộ, các bài tập cardio và nhiều video tập luyện khác đáp ứng mọi cấp độ vận động.



## Video Thể dục Hàng ngày

Hãy tham gia các lớp tập hàng ngày trên kênh Facebook Live và Silver&Fit YouTube.



[www.facebook.com/SilverandFit](http://www.facebook.com/SilverandFit)  
[www.youtube.com/SilverandFit](http://www.youtube.com/SilverandFit)



## Bộ công cụ Giữ gìn Sức khỏe

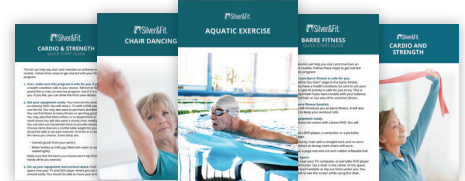
Chọn một (1) trong số các phương án sau cho năm duy trì quyền lợi hội viên:

- Công cụ đeo Theo dõi Vận động Garmin® hoặc Fitbit®\*
- Bộ công cụ Yoga sẽ bao gồm thảm tập và khăn
- Bộ công cụ Tăng thể lực dành cho Người mới Bắt đầu, Trung cấp hoặc Cao cấp với dây đàn hồi và tạ



## Bộ công cụ Thể dục Tại nhà

Hãy chọn 2 bộ công cụ cho mỗi năm duy trì quyền lợi hội viên từ 34 lựa chọn độc đáo của chúng tôi, gồm có Tập luyện dưới nước (Aqua), Thái Cực Quyền, Bài tập với Ghế, và nhiều hơn thế nữa.\*\*



## Tiếp cận 15,000+ Trung tâm Thể dục Thành viên

Các hoạt động tập luyện tại trung tâm thể dục thể hình gồm có:



## Huấn luyện Lão hóa Khỏe mạnh

Qua các phiên huấn luyện qua điện thoại đã đặt hẹn, đội ngũ huấn luyện viên của chúng tôi sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu về vận động và dinh dưỡng, đồng thời hướng dẫn, tư vấn để cải thiện lối sống lành mạnh.

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.

\*Không thể sử dụng đồng thời mã khuyến mãi của Garmin hoặc Fitbit cùng với mã khuyến mãi khác trên trang web của Garmin hoặc Fitbit. Quý vị không thể đổi lại bộ công cụ Stay Fit Kit sau khi đã chọn.

\*\*Thành viên không thể chọn một Bộ công cụ Thể dục Tại nhà hai lần trong cùng một năm quyền lợi. Các bộ công cụ không thể đổi lại sau khi đã chọn.

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

CareOregon Advantage Plus là HMO-POS SNP Có hợp đồng Medicare/Medicaid. Việc ghi danh vào chương trình CareOregon Advantage Plus còn phụ thuộc vào việc tái tục hợp đồng.

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

H5859\_SF0011\_4010\_M

M950-712G-CO-VT Program Flier 09/20 © 2020 American Specialty Health Incorporated.  
Mọi quyền được bảo hộ.

