



Flexibilidad y opciones en el acondicionamiento físico

El programa Silver&Fit® ofrece Something for Everyone®. Los miembros pueden disfrutar de herramientas y funciones como:



Opciones de la red de acondicionamiento físico

Puede unirse a uno de los miles de centros de acondicionamiento físico participantes o selectos de YMCA, muchos de los cuales tienen clases de ejercicio para adultos mayores.



Kits de acondicionamiento físico para el hogar

Puede elegir un kit por año de beneficios. Elija entre las opciones de seguimiento de acondicionamiento físico, caminata/senderismo, pilates, fuerza, natación y yoga.*



Registro de acondicionamiento físico

Puede sincronizar su rastreador de acondicionamiento físico portátil o su aplicación móvil con la herramienta Silver&Fit Connected!™ para llevar un registro de su actividad y ganar recompensas, como gorras y prendedores.**



Videos de entrenamiento físico bajo demanda

Puede ver videos de yoga, resistencia física, pilates, caminata, cardio y muchos otros tipos de entrenamiento físico en SilverandFit.com.



Planes de entrenamiento físico

Al responder unas cuantas preguntas en línea sobre su nivel de acondicionamiento físico y sus metas, puede obtener entrenamientos que lo ayuden a iniciar o continuar una rutina de ejercicios.



Club de bienestar

Puede aprender nuevas habilidades y centrarse en su bienestar conectándose con otras personas, uniéndose a clases y eventos virtuales, y leyendo artículos y viendo videos exclusivos.

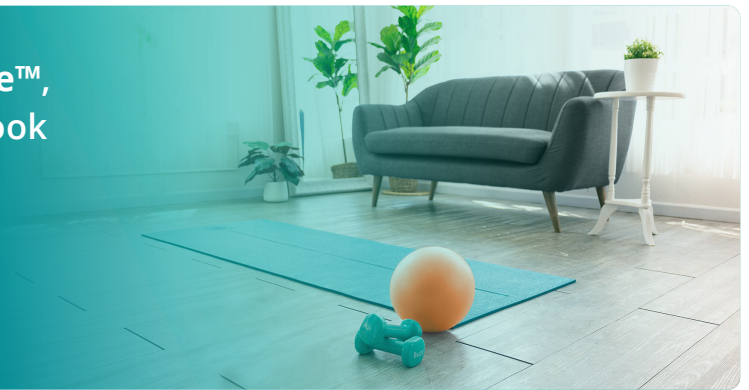


Asesoría sobre el envejecimiento saludable

Trabaje para alcanzar sus metas de acondicionamiento físico, nutrición y estilo de vida durante las sesiones telefónicas, por video o chat programadas con un entrenador capacitado.

Si tiene preguntas, llame a Summit Health Plan al **844-931-1782 (TTY/TDD: 711)**. Las llamadas a este número son gratis. El equipo de ventas de Summit está disponible desde las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m., hora del Pacífico, de lunes a viernes.

También puede acceder a **Fit at Home™**, con entrenamientos físicos en Facebook Live y YouTube disponibles para el público sin costo alguno. Consulte el horario de clases completo en SilverandFit.com/Workouts.



*Una vez seleccionados, los kits de acondicionamiento físico para el hogar no se pueden cambiar.

**Las recompensas están sujetas a cambios. Es posible que se requiera la compra de algunas aplicaciones o rastreadores de acondicionamiento físico portátil compatibles para usar la herramienta Connected! y no son reembolsables a través del programa Silver&Fit. Su uso de la herramienta Silver&Fit Connected! sirve como consentimiento para que American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) reciba información sobre el registro de sus actividades y pueda usar esa información para procesar y administrar las recompensas disponibles para usted dentro del programa.

El programa Silver&Fit lo ofrece ASH Fitness, una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Consulte a su médico antes de empezar o cambiar su rutina de ejercicios. No todos los programas y servicios se ofrecen en todas las áreas. Las personas mostradas no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Something for Everyone, Silver&Fit Connected!, Fit at Home, y el logotipo Silver&Fit son marcas registradas de ASH. Podrían aplicarse limitaciones y restricciones. Los kits están sujetos a cambios. La participación en el centro de acondicionamiento físico varía según la sede y está sujeta a cambios.

Summit Health Plan, Inc. es una Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) con un contrato de Medicare. La inscripción Summit Health Plan, Inc. depende de la renovación del contrato.

S950-104L-SUMH-SP Prospective Member Flier 09/23 © 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados.

H2765_ProspF2024A_M

