

# Póngase en movimiento con el acondicionamiento físico de SilverSneakers®

Compruebe las diferentes maneras en que puede utilizar su inscripción de acondicionamiento físico. Ofrecido por el **UT SELECT Health Plan sin costo adicional.**

Para encontrar establecimientos de acondicionamiento físico, solicitar su número de identificación de SilverSneakers, inscribirse en clases FLEX u obtener información adicional, visite **[silversneakers.com](http://silversneakers.com)** o llame al Servicio al Cliente de SilverSneakers al 1-888-423-4632 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este.

**Comience a usar su inscripción en SilverSneakers hoy mismo.**

\*Si necesita un equipo para el hogar, visite [silversneakers.com](http://silversneakers.com) o llame al Servicio al Cliente de SilverSneakers al número que figura más arriba.



## Realice actividad física bajo techo

- Más de 13,000 establecimientos de acondicionamiento físico.\*
- Todos los equipos y servicios básicos y clases de ejercicio grupal SilverSneakers.
- Fácil inscripción con su número de identificación de SilverSneakers.



## Pruebe las clases SilverSneakers FLEX™

- Taichí, yoga, grupos de caminata y mucho más.
- En parques, centros de recreación y residencias para adultos mayores de su localidad (en determinados estados).
- Inscripción opcional en línea para su comodidad.



## Conéctese en línea

- Herramienta de búsqueda de establecimientos de acondicionamiento físico y clases FLEX.
- Planes de comidas y recetas saludables.
- Recursos e inspiración.



Los miembros del Plan de Salud UT SELECT Health Plan mayores de 50 años que sean Jubilados (incluidos Jubilados que todavía trabajan), cónyuges cubiertos de un Jubilado o Cónyuges Sobrevivientes cumplen con los requisitos para participar en SilverSneakers.

Healthways, SilverSneakers y SilverSneakers FLEX son marcas registradas de Healthways, Inc. y/o de sus subsidiarias. © 2016 Healthways, Inc. Todos los derechos reservados.

<HCBCUT100506S\_1 2.16>