

SOMETHING FOR EVERYONE®



Bem-vindo ao Programa de Envelhecimento Saudável e Exercícios Silver&Fit® onde pode ficar em forma da forma mais adequada a si!

Desfrute de um, de alguns ou de todos os artigos seguintes, sem custos para si:



1,500+ de vídeos de treino em formato digital

Vá a www.SilverandFit.com faça o download da aplicação móvel de Silver&Fit ASHConnect™ para ver muitos outros exercícios de ioga, musculação, Pilates, caminhada, cardio, perfeitos para todos os níveis de condição física.



Vídeos de Exercício Diários

Adira a aulas de exercícios diários no Facebook Live e no canal do Silver&Fit YouTube.



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



Kits de Manutenção Física

Escolha uma (1) das seguintes vantagens anuais:

- Kit de Rastreio de Fitness para Vestir* Garmin® ou Fitbit®*
- Kit de ioga com esteira e toalha de mãos
- Kit de principiante, intermédio ou avançado de musculação com faixas de exercícios e halteres



Kits de Fitness em Casa

Escolha até dois (2) kits por ano de vantagens das nossas 34 opções exclusivas, incluindo Aqua, Tai Chi, Exercícios baseados em cadeira e muito mais.**




Tenha acesso a 15,000+ Centros de Fitness Aderentes

Exercite-se em centros de fitness, incluindo:



Vá a www.SilverandFit.com para começar já hoje! Para esclarecimentos, ligue grátis para o 1-888-797-8059 (TTY/TDD: 711), De segunda a sexta-feira, das 8:00 da manhã às 9:00 da noite. Hora de Leste.

*O código promocional Garmin ou Fitbit não pode ser usado em combinação com qualquer outra promoção no site da Garmin ou Fitbit. Uma vez selecionados, os kits Stay Fit não podem ser trocados.

**Os associados não podem selecionar o mesmo Kit de Fitness em Casa duas vezes no mesmo ano de vantagem. Uma vez selecionados, os kits não podem ser trocados.

O programa Silver&Fit é fornecido pela American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), uma filial da American Specialty Health Incorporated (ASH). Nem todos os programas e serviços estão disponíveis em todas as áreas. Consulte um médico antes de iniciar ou alterar uma rotina de exercícios. As pessoas nesta peça não são associados da Silver&Fit. Silver&Fit, os logótipos da Something for Everyone, ASHConnect e da Silver&Fit são marcas registradas da ASH. Os kits estão sujeitos a alterações. Outros nomes ou logótipos podem ser marcas registradas associadas aos seus respectivos proprietários. As instalações e redes de fitness aderentes podem variar conforme a localização e estão sujeitas a alterações.

A Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island é uma licenciada independente da Blue Cross and Blue Shield Association.

M950-712G-BCBSRI-PT Program Flier 10/20 © 2020 American Specialty Health Incorporated.
Todos os direitos reservados.

Y0146_2021silverfitbenflier_C
BMED-448812P

