

Fitness Your Way (Haga actividad física a su manera)

Mejore su salud y siéntase bien a su manera con Fitness Your Way™. El programa le da la flexibilidad para hacer actividad física en cualquier gimnasio de la red sin gastar de más.

Fitness Your Way está disponible para los miembros de Blue Shield of California a través de Tivity Health™. Es una manera flexible, económica y accesible de adoptar y mantener un estilo de vida saludable. Usted y sus dependientes de 18 años o mayores son elegibles.



Cumpla con sus objetivos

Vea sus visitas al gimnasio por Internet para mantener la constancia y no perder la motivación.



A su tiempo

La red incluye más de 800 gimnasios en California y más de 10,000 en todo el país.

- Encontrar un gimnasio es fácil y rápido; visite el sitio web fitnessyourway.tivityhealth.com/bsc.
- Vaya a cualquiera de los gimnasios participantes que usted quiera y cuantas veces lo desee.



Sin gastar de más

\$25 de inicio (cuota única) y \$25 mensuales por persona.*

Para los adultos mayores elegibles (65 años en adelante), SilverSneakers® ofrece gratis un programa de actividad física.†

Inscríbase hoy en Fitness Your Way

- 1 Ingrese en fitnessyourway.tivityhealth.com/bsc.
- 2 Haga clic en *Enroll* (Registrarse).
- 3 Complete los cinco pasos fáciles para registrarse.

O puede hacerlo por teléfono al **(833) 283-8387**, de lunes a viernes, de 5:00 a. m. a 5:00 p. m., (hora del Pacífico).

* Es posible que se apliquen impuestos. Es necesario ser mayor de 18 años para comprar una membresía.

† SilverSneakers es un programa de actividad física disponible gratis para adultos mayores elegibles (65 años en adelante) que incluye el acceso a gimnasios, clases y servicios. Visite el sitio silversneakers.com para obtener más información y verificar si es elegible.

Tivity Health y SilverSneakers son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. y/o sus empresas subsidiarias y/o afiliadas en los Estados Unidos y/o en otros países. © 2019 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Los descuentos de Tivity Health no son un beneficio cubierto por los planes de salud de Blue Shield, y ninguno de los términos o condiciones de los planes de salud de Blue Shield se aplica a esos servicios. Los descuentos de Tivity Health están disponibles para todos los miembros que tienen un plan médico, dental, de la vista o de seguro de vida de Blue Shield. La administración de la red de proveedores y centros de atención de Tivity Health de este programa es independiente de Blue Shield of California. Blue Shield no evalúa los servicios brindados por Tivity Health; tampoco ofrece recomendaciones, representaciones, reclamaciones ni garantías respecto de los proveedores o de su disponibilidad, sus tarifas, servicios o productos.