



Il est temps de se **Bouger** avec SilverSneakers



SilverSneakers® est bien plus qu'un programme de remise en forme classique. C'est l'occasion parfaite d'améliorer votre santé, d'acquérir plus de confiance en vous-même et de tisser des liens avec votre communauté. Et qui plus est, le programme est inclus **sans frais supplémentaires** dans votre régime d'assurance santé.



Dans la salle de fitness

- Des milliers de centres participants¹ dans le pays entier, chacun offrant de nombreux aménagements
- Possibilité de s'inscrire dans plusieurs centres à la fois
- Cours SilverSneakers² conçus pour tous les niveaux



Dans votre communauté

- Activités et cours en groupe² offerts hors de la salle de fitness
- Événements, y compris repas partagés en groupe, célébration des fêtes, réunions amicales et cours groupés selon les aptitudes



À la maison ou en déplacement

- Cours et ateliers SilverSneakers menés EN DIRECT en ligne par des instructeurs spécialement formés, 7 jours sur 7
- Vidéos SilverSneakers à la demande 24 sur 24, 7 jours sur 7
- Application mobile SilverSneakers GO offrant des ressources de programme personnalisées, des plans d'entraînement aménageables et bien plus encore



**Vous bénéficiez déjà du programme
SilverSneakers dans le cadre de votre
assurance santé**

SilverSneakers.com/StartHere



Des questions ? Appelez-nous au 1 888 423 4632 (TTY [ATS] : 711) du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h (heure de l'Est)

Allons-y !

Obtenez votre identifiant de membre SilverSneakers



Si vous venez de découvrir SilverSneakers, rendez-vous sur le site SilverSneakers.com/StartHere et suivez les étapes simples indiquées.



Si vous êtes déjà membre, connectez-vous au Portail des membres sur SilverSneakers.com et cliquez sur Profile/Member ID.

Identifiant My SilverSneakers

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Inscrivez votre identifiant dans les cases prévues à cet effet, puis découpez cette section ou prenez-en une photo avec votre téléphone, et conservez cette information sur vous en permanence.

Remarques :



Trouvez l'inspiration ! Scannez le code pour rechercher un centre SilverSneakers près de chez vous.

SilverSneakers.com/Locations



Veillez toujours à consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

1. Les centres participants (CP) ne sont ni détenus ni exploités par Tivity Health, Inc. ou ses sociétés affiliées. L'accès aux installations et aménagements des CP se limite aux conditions générales de l'adhésion de base au CP. Les installations et aménagements varient selon le CP. L'inclusion de CP particuliers n'est pas garantie et la participation aux CP peut varier selon le régime d'assurance santé.
2. L'adhésion au programme SilverSneakers comprend des cours de remise en forme en groupe animés par un instructeur. Certains centres offrent aux membres des cours supplémentaires. Les cours varient d'un centre à l'autre.

SilverSneakers est une marque déposée de Tivity Health, Inc. Le logotype simplifié de chaussure de fitness SilverSneakers est une marque de commerce de Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Tous droits réservés. SSFP9940_0725_FRN