



¡Asegúrese de aprovechar al máximo el programa de acondicionamiento físico!

El programa de acondicionamiento físico le ofrece opciones flexibles para ayudarlo a llevar un estilo de vida saludable.

Como usted es un asegurado de TRS-ActiveCare, el programa de acondicionamiento físico está disponible de manera exclusiva para usted y sus derechohabientes asegurados (a partir de los 16 años de edad).* El programa le da acceso a una red nacional de centros para el acondicionamiento físico. Cuando se sienta cómodo para volver al gimnasio, puede elegir un centro que quede cerca de su hogar o trabajo y acudir a otros centros cuando esté de viaje.

Debido a la COVID-19, primero asegúrese de que el gimnasio siga las directrices de salud y seguridad estatales, federales y locales antes de comprometerse a acudir a ese centro con el fin de contribuir a reducir el riesgo de exponerse al virus. Algunos gimnasios ofrecen clases virtuales que puede tomar desde la comodidad de su hogar. Llame al gimnasio que le interese para averiguar qué precauciones se están tomando para mantenerlo a salvo mientras hace ejercicio.

Otras ventajas incluyen:

- **Red de gimnasios flexibles:** Una selección de gimnasios que se ajustan a su presupuesto y a sus preferencias.**

Opciones	Base	Core	Power	Elite
Cuota mensual	\$19	\$29	\$39	\$99
Tamaño de la red de gimnasios†	3,000	7,500	12,000	12,400
Cuota de iniciación de \$19				

- **Red de clases en estudios:** Clases selectas y gimnasios especializados con opción de pago sobre la marcha y un 30% de descuento cada 10 clases.
- **Para toda la familia:** Ampliación del acceso al gimnasio para sus derechohabientes asegurados con descuento.
- **Pago conveniente:** Las cuotas mensuales se pagan automáticamente con tarjeta de crédito o retiros por transferencia de su cuenta bancaria.

† Representa las posibles ubicaciones de los centros de la red. Revise los listados locales para conocer las opciones exactas de la red, ya que es posible que algunos centros no participen. Los centros que participan en la red pueden cambiar sin previo aviso.



Prestaciones

- **Aplicación móvil:** Permite que los afiliados accedan a búsquedas de centros, la inscripción en clases, el registro en tiempo real en el gimnasio y el historial de actividad.
- **Información en tiempo real:** Acceso en la aplicación móvil y los portales de Well onTarget®.
- **Descuentos en medicina complementaria y alternativa (CAM, en inglés) a través del programa Whole Health Living Choices:** Ahorre dinero mediante una red nacional de 40,000 prestadores de servicios médicos y de bienestar, como terapeutas de masaje y acupuntura y entrenadores personales. Para aprovechar estos descuentos, inscribise en www.whlchoices.com (en inglés).
- **Blue PointsSM:** Obtenga 2,500 puntos por unirse al programa de acondicionamiento físico. Obtenga puntos adicionales por asistir cada semana. Puede canjear los puntos por ropa, libros, dispositivos electrónicos, artículos de salud y cuidado personal, música y artículos deportivos.***
- **Recursos en Internet:** Puede encontrar en línea los centros de acondicionamiento físico y hacer el seguimiento de las veces que asiste.



¡Busque apoyo de sus compañeros que participan en acondicionamiento físico, tome clases y pruebe algo nuevo!
Inscribise en el programa de acondicionamiento físico hoy mismo para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

¿Está listo para ponerse en forma?

Inscribirse es muy fácil:

1. Visite espanol.bcbstx.com/tractivecare e inicie sesión en el portal Blue Access for MembersSM.
2. En **Enlaces rápidos**, elija la opción **Programa de acondicionamiento físico**. En esta página, puede inscribirse, buscar gimnasios cercanos y obtener más información sobre el programa.
3. Haga clic en **Inscribise ahora**. Luego, busque y seleccione el centro de acondicionamiento físico que sea más conveniente para usted. Recuerde que después de inscribirse, puede acudir a cualquier centro de acondicionamiento físico que esté incluido en su plan de afiliación.
4. Verifique su información personal y el método de pago. Imprima o descargue su tarjeta de afiliación del programa de acondicionamiento físico. También puede solicitar que se le envíe la tarjeta de afiliación por correo.
5. ¡Visite un centro de acondicionamiento físico hoy mismo!

También puede inscribirse en el programa de acondicionamiento físico llamando al **1-888-762-BLUE (2583)** de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. Los guías personales de la salud están disponibles al **1-866-355-5999** las 24 horas del día, los siete días de la semana para responder a sus preguntas.

*Es obligatorio tener al menos 18 años para afiliarse al programa. Los derechohabientes entre 16 y 17 años pueden participar, pero deben estar acompañados cuando acudan al centro por un padre o tutor que también participe en el programa de acondicionamiento físico. Consulte con el centro que usted prefiera para entender la política de edad de los afiliados. Los derechohabientes menores de edad pueden acceder y unirse mediante la cuenta del afiliado principal como "afiliado adicional".

**Es posible que se apliquen impuestos. Es obligatorio tener al menos 18 años para contratar una afiliación.

***El afiliado acepta cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte toda la información de las Reglas oficiales del programa en el portal Well onTarget en wellontarget.com.

Tivity Health TM, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta. WholeHealth Living es un programa de descuentos en línea cuya propiedad y administración corresponden a Tivity Health.