

Adapte el PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO según sus preferencias



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

Como asegurado de TRS-ActiveCare, tiene a su disposición el programa de acondicionamiento físico tanto para usted como para sus derechohabientes asegurados de 16 años o mayores.* El programa le da acceso a una red nacional de gimnasios.

También tiene acceso a un programa virtual de acondicionamiento físico para que permanezca activo desde la comodidad y conveniencia de su hogar. Tendrá acceso total e ilimitado a clases en vivo, acondicionamiento físico en formato digital y videos sobre bienestar.

Red de gimnasios con planes flexibles

Una selección de redes de gimnasios que se ajustan a su presupuesto y sus preferencias.**

Opciones	Solo en formato digital	Base	Core	Power	Elite
Cuota mensual	\$10	\$19	\$29	\$39	\$129
Tamaño de la red de gimnasios†	Solo acceso digital	3,000	7,500	12,000	12,400

Tarifa inicial de \$19 (no se paga para la opción Solo acceso digital).

- **Red de clases en gimnasios:** clases de estilo boutique y gimnasios especializados con opción de pagar a medida que se usa el servicio y obtener un 30% de descuento en cada décima clase.
- **Para toda la familia:** haga ejercicio con su familia, incluidos los derechohabientes asegurados.
- **Forma de pago práctica:** los pagos mensuales se realizan de forma automática mediante tarjeta de crédito o débito, o mediante retiros bancarios.



BlueCross BlueShield of Texas



Ventajas

- **Aplicación para teléfonos móviles:** busque gimnasios según la ubicación, encuentre clases, acuda al gimnasio y visualice su historial de actividad.
- **Información en tiempo real:** monitoree su progreso para ver cuántas clases ha tomado o cuántos objetivos ha alcanzado.
- **Descuentos en medicina complementaria y alternativa a través del programa Whole Health Living Choices:** ahorre dinero gracias a una red de 40,000 prestadores de servicios para el bienestar, como acupunturistas, masajistas terapeutas y entrenadores personales. Inscríbase en www.whlchoices.com (en inglés).
- **Blue PointsSM:** obtenga 2,500 puntos por inscribirse al programa de acondicionamiento físico. Gane puntos adicionales con las consultas semanales. ***
- **Recursos en línea:** encuentre gimnasios y dé seguimiento a su actividad.
- **Acondicionamiento físico en formato digital:** manténgase activo desde la comodidad de su hogar. Acceda a miles de videos de acondicionamiento físico y clases en vivo. Las opciones de acondicionamiento físico en formato digital se incluyen en los planes Base, Core, Power y Elite. También puede inscribirse, de manera exclusiva, a la opción Solo en formato digital.

¿Está preparado para el acondicionamiento físico?

Registrarse es fácil:

1. Visite espanol.bcbstx.com/trsactivecare, e inicie sesión en Blue Access for MembersSM.
2. En la sección **Salud y bienestar**, seleccione **Programa de acondicionamiento físico**.
3. Allí, se puede inscribir, buscar gimnasios en su localidad y obtener más información sobre el programa. Recuerde que, una vez que se ha inscrito, puede ir a cualquier gimnasio incluido en su cobertura. También puede optar por la opción *Solo en formato digital*.
4. Verifique su información personal y el método de pago. Imprima o descargue su tarjeta de asegurado. También puede solicitar que le enviemos la tarjeta por correo postal.
5. ¡Anímese y acuda a un gimnasio hoy mismo!

Encuentre compañeros de ejercicio, tome una clase en línea y pruebe algo diferente. Inscríbase al programa de acondicionamiento físico y obtenga ayuda para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

* Es obligatorio tener al menos 18 años para participar. Los derechohabientes de entre 16 y 17 años pueden participar, pero deberán asistir al gimnasio acompañados por un padre, una madre o un tutor que también forme parte del programa de acondicionamiento físico. Consulte con su gimnasio preferido para ver sus políticas de edad para los asegurados. Los derechohabientes pueden iniciar sesión e ingresar en la cuenta del asegurado principal como un "asegurado adicional".

** Podrían aplicarse impuestos. Es obligatorio tener al menos 18 años para participar.

*** El asegurado acepta cumplir con todas las leyes locales, estatales y federales aplicables, incluyendo aquellas relacionadas con la divulgación y con el pago de impuestos por las recompensas recibidas.

Las reglas del programa Blue Points están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte toda la información de las reglas oficiales del programa en el portal Well onTarget.

Tivity HealthTM, un contratista independiente que administra las ubicaciones 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 descuento en línea, cuya administración y operación corren por cuenta de Tivity Health.