



Aproveche su membresía al Programa de acondicionamiento físico al máximo

El Programa de acondicionamiento físico ofrece opciones flexibles para ayudarle a vivir un estilo de vida saludable.

Como participante de TRS-Care Standard, el Programa de acondicionamiento físico está disponible para usted y para sus dependientes con cobertura mayores de 16 años.* El programa le brinda acceso a una red nacional de gimnasios.

Manténgase activo desde casa con el Programa de acondicionamiento físico virtual. Obtenga videos de entrenamiento a pedido, transmisiones en vivo, orientación sobre nutrición y bienestar, y más.

Otras ventajas que ofrece el programa incluyen:

- **Red de gimnasios flexible:** opciones de redes de gimnasios que se ajustan a su presupuesto y preferencias.**

Base	Core	Power	Elite	Pro	Signature	Premier
\$19 al mes	\$29 al mes	\$39 al mes	\$129 al mes	\$159 al mes	\$199 al mes	\$239 al mes
3,000+ gimnasios clásicos [†]	7,500+ gimnasios clásicos	11,000+ gimnasios clásicos	Acceso a 1 gimnasio de lujo + a más de 11,000 gimnasios clásicos (Los gimnasios de lujo varían según el nivel. Más de 100 disponibles) [†]			
Cuota de inscripción de \$19						
Solo contenido digital: video y transmisión en vivo (10 dólares al mes)						

- **Red de clases en el gimnasio:** Cuenta con clases estilo boutique y gimnasios especializados con opción de pago por uso y 30% de descuento en cada 10^a clase.
- **Ideal para familias:** Obtenga un descuento en el precio total cuando sus dependientes con cobertura se unan.
- **Pagos convenientes:** Pague sus tarifas mensuales con retiros automáticos a su tarjeta de crédito o cuenta bancaria.

[†] Representa posibles ubicaciones de gimnasios dentro de la red. Verifique los listados locales para conocer las opciones precisas de gimnasios dentro de la red ya que no todos participan. Los gimnasios dentro de la red están sujetos a cambios sin previo aviso.

Características

- **Aplicación móvil:** busque ubicaciones, inscribese en clases, regístrese en el gimnasio y consulte su historial de actividades. Conozca la aplicación móvil del Programa de acondicionamiento físico de Well onTarget, disponible en las tiendas virtuales Apple® o Google Play™. Puede ayudarle a lograr sus objetivos de salud.
- **Datos en tiempo real:** proporcionados por la aplicación móvil y los portales de Well onTarget.
- **Blue PointsSM:** Acumule 2,500 puntos por participar en el Programa de acondicionamiento físico. Obtenga puntos adicionales por visitas semanales.***
- **Recursos web:** encuentre gimnasios y registre sus visitas.
- **Acondicionamiento físico digital:** el acceso digital está incluido en todas las membresías y niveles.
- **Descuentos en medicina complementaria y alternativa en una variedad de productos y servicios a través de Choices por WholeHealth Living:** ahorre dinero a través de una red nacional de 40,000 proveedores de salud y bienestar, como acupunturistas, terapeutas de masaje y entrenadores personales.

¿Está listo para ponerse en forma?

Inscribirse es fácil:

1. Visite espanol.bcbstx.com/trscarestandard e inicie sesión en Blue Access for MembersSM.
2. Seleccione la pestaña **Mi salud** y, después, **Bienestar** en la barra de navegación superior de la página **del panel de control**. Luego, ubique la sección **Programa de acondicionamiento físico** y haga clic en **Más información**.
3. Complete el formulario de inscripción.
4. Verifique su información personal y forma de pago. Imprima o descargue su tarjeta de membresía al Programa de acondicionamiento físico. También puede pedirnos que le enviemos su tarjeta de membresía por correo.
5. ¡Visite un gimnasio hoy mismo!

Si tiene preguntas o prefiere inscribirse por teléfono, llame al **1-888-762-BLUE (2583)**, de lunes a viernes, entre las 7:00 a. m. y las 7:00 p. m., hora del centro.

* Las personas deben ser mayores de 18 años para adquirir una membresía. Los dependientes de 16 y 17 años pueden inscribirse, pero deben acudir al gimnasio acompañados por uno de los padres o tutor que también sea participante del Programa de acondicionamiento físico. Consulte los requisitos de edad del gimnasio de su preferencia para adquirir una membresía. Los dependientes menores de edad pueden iniciar sesión e inscribirse a través de la cuenta del titular de la póliza como un "participante adicional" (additional member).

** Podrían aplicarse impuestos. Membresías disponibles únicamente para mayores de 18 años.

Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

*** El participante 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.

Tivity Health™, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el Programa de acondicionamiento físico. La red de gimnasios Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta.

El programa WholeHealth Living Choices es administrado por Tivity Health™ Services, LLC. Este programa NO es un seguro. Algunos de los servicios que se ofrecen por medio de este programa podrían estar incluidos en la cobertura médica. La relación entre estos proveedores y Blue Cross and Blue Shield of Texas es de contratistas independientes.

La participación en el programa Well onTarget, incluido completar la Evaluación de salud, es voluntaria y su participación no es obligatoria. Visite Well onTarget para obtener los detalles completos y consultar los términos y las condiciones.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Well onTarget es un recurso con fines informativos para los asegurados y no es un sustituto para el juicio médico de un profesional de la salud. Se les indica a los asegurados la necesidad de consultar al profesional de la salud antes de iniciar su programa para el bienestar.