

Quieres hacer más ejercicio? Aquí hay algunos recursos para ayudarte a comenzar!
 Este documento incluye detalles sobre varias membresías de gimnasios,
 SilverSneakers y otras formas divertidas para estar activo en tu comunidad!!

Membresías De Gimnasio

Gimnasio	Detalles	Sitio Web
Planet Fitness	<ul style="list-style-type: none"> ● Membresia classica: \$10/mes <ul style="list-style-type: none"> ○ Costo inicial: \$49 ○ Costo anual: \$49 ○ Sin compromiso ● Ofrece 1 pase de día gratis 	<p>Membresia De Gimnasio Tan Bajo Como \$10 Planet Fitness</p> <p>Planet Fitness Prueba Gratis</p>
EVERYBODY LA	<ul style="list-style-type: none"> ● Membresia classica de bajos recursos: \$25-30/mes <ul style="list-style-type: none"> ○ Los miembros locales de bajos recursos pueden recibir un descuento adicional de 5\$ en sus membresias de 1 o 6 meses ● Ofrece 1 pase de dia gratis 	<p>Membresia — EVERYBODY</p>
Fitness 19	<ul style="list-style-type: none"> ● Membresia basica: \$14.99/month <ul style="list-style-type: none"> ○ Costo de inscripción: \$59 ○ Costo anual: \$49.99 ○ Pagos de mes a mes, sin compromiso ● Ofrece pase de 7 dias gratis 	<p>Fitness 19 Membresia De Gimnasio Gimnasio De Bajo Costo y Clud De Salud</p> <p>Pase de 7 dias gratis Fitness 19</p>
YMCA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ofrece membrecias pagadas por aseguranza/seguro <ul style="list-style-type: none"> ○ Programa de “Renew Active” omite el costo inicial y ofrece a mayores una membresia individual sin costo ● Ofrece asistencia financiera para membresías 	<p>Membresia Pagada Por Seguro YMCA Metro LA</p> <p>Asistencia Financiera YMCA Metro LA</p>

	<ul style="list-style-type: none">○ Completa la aplicacion de asistencia financiera para aplicar<ul style="list-style-type: none">■ Ofrecida en ingles y espanol	
--	--	--

SilverSneakers

Que es?

- SilverSneakers es un programa de salud y ejercicio para adultos mayores de 65 años que esta incluido en muchos planes de Medicare.
 - Los miembros de SilverSneakers tienen acceso a miles de gimnasios y centros comunitarios, clases de ejercicio en línea y en persona, entrenamientos pregrabados, y una comunidad de apoyo!

Cómo sé si soy elegible??

- Verifique su elegibilidad a través de esta pagina:
<https://es-tools.silversneakers.com/Eligibility/CheckEligibility? ga=2.222793118.422287691.1679688681-1819222715.1679688681>

Qué planes de salud están asociados con SilverSneakers?

- Verifique qué planes de salud están asociados a través de este pagina:
<https://es-tools.silversneakers.com/Eligibility/HealthPlans? ga=2.159369279.422287691.1679688681-1819222715.1679688681>

Otras formas de mantenerse activo/a

Zonas De Ejercicio Al Aire Libre

- Evite las membresías de gimnasios y disfrute del aire libre con maquinas de ejercicio al aire libre!
- Encuentre uno más cercano a usted a través de estas paginas, o escriba "Zonas de fitness al aire libre cerca de mí" en su barra de búsqueda:
 - Los Angeles: [ZONAS DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE | Ciudad de Los Angeles Departamento de Recreacion y Parques](#)
 - Long Beach: [Zonas De Fitness](#)
 - Orange County/Condado De Orange: [Parques con Maquinas de Ejercicio y Gimnasios Al Aire Libre | Disfruta OC](#)

Clase Mensual De Bádmin-ton GRATIS

- 11430 Chandler Blvd. North Hollywood, CA, 91601
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=434556701

Clase De Entrenamiento Durante Todo El Año GRATIS

- 5790 Compton Ave. Los Angeles, CA, 90011
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=325440604

Pickleball Abierto De Primavera GRATIS

- 560 North Western Ave San Pedro, CA, 90732
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=373460602

Club De Caminata Para Adultos De Primavera GRATIS

- 2551 Motor Ave Los Angeles, CA, 90064
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=612440605

Meditación En Silla Para Personas Mayores Durante Todo El Año GRATIS

- 5790 Compton Ave. Los Angeles, CA, 90011
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=325550601

Club De Pickleball De Primavera GRATIS

- 2551 Motor Ave Los Angeles, CA, 90064
- https://www.laparks.org/discover-activities?activity_id=612440614