

APROVECHE SU MEMBRESÍA AL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL MÁXIMO

EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LE OFRECE OPCIONES FLEXIBLES PARA AYUDARLO A VIVIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



El programa de acondicionamiento físico está disponible para todos los participantes de HealthSelectSM, incluidos los de Consumer Directed HealthSelectSM y sus derechohabientes incluidos en la cobertura (mayores de 16 años).* El programa le da acceso a una red nacional de gimnasios. Puede elegir varios gimnasios, por ejemplo, uno cerca de su casa y otro cerca del trabajo, o visitar otros gimnasios cuando esté de viaje.

OTRAS VENTAJAS DEL PROGRAMA INCLUYEN:

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

Opciones	Únicamente acceso virtual	Base	Core	Power	Elite
Tarifa mensual	\$10	\$19	\$29	\$39	\$99
Tamaño de la red de gimnasios [†]	Únicamente acceso virtual	3,000	7,500	12,000	12,400
Cuota de iniciación de \$19 (no es necesaria para la opción "Únicamente acceso virtual")					

- **Red de clases en estudios:** Opción de pago por participación al acudir a clases y gimnasios especializados. Recibirá un descuento del 30% en la 10.^a clase que pague.
- **Precio por paquete familiar:** Amplía el acceso a la red de gimnasios a sus derechohabientes incluidos en la cobertura, y les da un descuento familiar.
- **Opciones de pago convenientes:** Las tarifas mensuales se pagan a través de pagos automáticos con tarjeta de crédito o retiros bancarios automáticos.

[†] Este símbolo representa posibles gimnasios de la red. Consulte el listado de gimnasios en su localidad para conocer las opciones exactas de la red, ya que algunos gimnasios quizá no participen. Los gimnasios de la red están sujetos a cambios sin previo aviso.

CARACTERÍSTICAS

- **Aplicación móvil:** La aplicación del programa de acondicionamiento físico de Well onTarget les permite a los usuarios buscar gimnasios, inscribirse en las clases en estudios y ver el historial de su participación.
- **Descuentos para medicina complementaria y alternativa (CAM, en inglés) a través del programa WholeHealth Living Choices:** Ahorre dinero a través de una red nacional que cuenta con 40,000 profesionales de la salud y el bienestar, como acupunturistas, masajistas terapeutas y entrenadores personales. Aproveche estos descuentos, inscribese a través del portal del programa de acondicionamiento físico.
- **Programa Blue PointsSM:** Acumule 2,500 puntos por inscribirse en el programa de acondicionamiento físico, y hasta 300 puntos adicionales cada semana por acudir a gimnasios de la red. Los participantes de HealthSelect pueden canjear hasta 17,325 puntos cada año por una amplia variedad de productos, como equipo para hacer ejercicio, dispositivos portátiles, productos electrónicos y equipo para acampar. ***
- **Recursos en línea:** Puede buscar en línea gimnasios y llevar un registro de sus visitas.
- **Programa virtual de acondicionamiento físico:** Manténgase activo desde la comodidad de su hogar. Con acceso virtual a miles de videos de ejercicio y clases en vivo, incluyendo sesiones de ejercicio cardiovascular, entrenamiento militar, barre y yoga, a través de una plataforma en línea. El acceso virtual está incluido en las membresías Base, Core, Power y Elite. El contenido en línea también está disponible a través de una membresía exclusivamente para acceso virtual.

¿ESTÁ LISTO PARA PONERSE EN FORMA?

Es fácil inscribirse:

1. Visite espanol-healthselect.bcbstx.com e inicie sesión en Blue Access for MembersSM.
2. Seleccione "Acondic. físico" (Fitness program) bajo Enlaces rápidos (Quick Links) a la izquierda. Será dirigido a la página de Well onTarget.
3. Si ya tiene una cuenta de Well onTarget, se conectará automáticamente. Si aún no tiene una cuenta, siga las indicaciones para crear una.
4. Haga clic en "Inscribase ahora" (Enroll Now) en la parte superior derecha.
5. Siga las indicaciones para inscribirse en el programa de acondicionamiento físico.

¿Prefiere inscribirse por teléfono o tiene preguntas sobre el programa? Comuníquese sin costo con el programa de acondicionamiento físico, al **(888) 762-BLUE (2583) (TTY: 711)**, con atención de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro.

¡BUSQUE COMPAÑEROS PARA HACER EJERCICIO, PARTICIPE EN UNA CLASE VIRTUAL E INTENTE ALGO NUEVO!

INSCRÍBASE EN EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO HOY MISMO PARA LOGRAR SUS OBJETIVOS DE SALUD Y BIENESTAR.

Well onTarget[®]

* Edad mínima de 18 años para inscribirse. Los derechohabientes de 16 y 17 años pueden inscribirse, pero deben ir a los gimnasios acompañados por uno de sus padres o su tutor legal que también participe en el programa de acondicionamiento físico. Consulte los requisitos de edad del gimnasio de su preferencia. Los derechohabientes menores 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.

*** 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. El programa de acondicionamiento físico es proporcionado por Tivity HealthTM, un contratista independiente que administra los gimnasios Prime Network. 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 HealthTM 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.

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

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza ninguno de los productos o servicios disponibles a través de proveedores externos.

Blue Cross and Blue Shield of Texas es el administrador externo de HealthSelect of Texas[®] y Consumer Directed HealthSelectSM.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

756068.0421