



# Acondicionamiento físico bajo demanda

Su membresía de **Active&Fit Direct™** va más allá del gimnasio con **+9,000 videos digitales de ejercicios bajo demanda** sin costo adicional. ¡Ahora puede hacer ejercicio desde cualquier lugar!

Elija entre categorías como cardio, fuerza, baile, artes marciales, mente/cuerpo, acondicionamiento en intervalos de alta intensidad y ciclismo. Encuentre clases para su nivel de acondicionamiento físico específico con diferentes duraciones, tanto si está empezando como si es un gurú del ejercicio.

Los videos incluyen ejercicios de las mejores marcas de acondicionamiento físico y nombres como SH1FT, YogaFit®, Piloxing, y Brett Hoebel.

## Más valor. Más flexibilidad.

¿Preguntas sobre el programa Active&Fit Direct? Visite [www.ActiveandFitDirect.com/FAQ](http://www.ActiveandFitDirect.com/FAQ).

**¿Ya se inscribió?** Comience en [www.ActiveandFitDirect.com](http://www.ActiveandFitDirect.com).

- 1 Diríjase a “Digital Workouts” (Entrenamiento físico digital).
- 2 Vea los vídeos de cada categoría o utilice la herramienta de búsqueda para encontrar el ejercicio que desee.

**¿No está inscrito?** ¡Consulte con su proveedor de Active&Fit Direct para aprender cómo hacerlo! Tendrá acceso a:

- **+11,900 gimnasios estándar**
- **Asesoría de bienestar 1:1** para apoyarlo en su trayectoria de salud
- **Opciones de membresía para su cónyuge\***
- **Sin cuotas anuales ni contratos a largo plazo**

\*Incluya a su cónyuge o pareja doméstica en la membresía principal, por tarifas mensuales adicionales. Los cónyuges o parejas domésticas deben tener 18 años o más. Las tarifas variarán dependiendo del centro de acondicionamiento físico que elija.

M966-2931-HP SP 1/23 © 2023 American Specialty Health Incorporated (ASH). Todos los derechos reservados. El programa Active&Fit Direct es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de ASH. Active&Fit Direct y los logotipos de Active&Fit Direct son marcas registradas de ASH. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas registradas de sus respectivos propietarios. La participación en los centros de acondicionamiento físico estándar y premium varía según la sede y está sujeta a cambios. Los videos digitales de entrenamiento físico pueden cambiar. ASH se reserva el derecho de modificar cualquier aspecto del programa (incluidas, sin limitación, las cuotas de inscripción, las cuotas mensuales, cualquier cuota de mantenimiento anual futura o el período introductorio) en cualquier momento, según los términos y condiciones. Si modificamos alguna tarifa o hacemos cambios sustanciales al programa, se lo notificaremos con 30 días o más de anticipación a la fecha de entrada en vigor de dicho cambio. Podemos interrumpir el programa en cualquier momento, a través de un aviso previo por escrito.