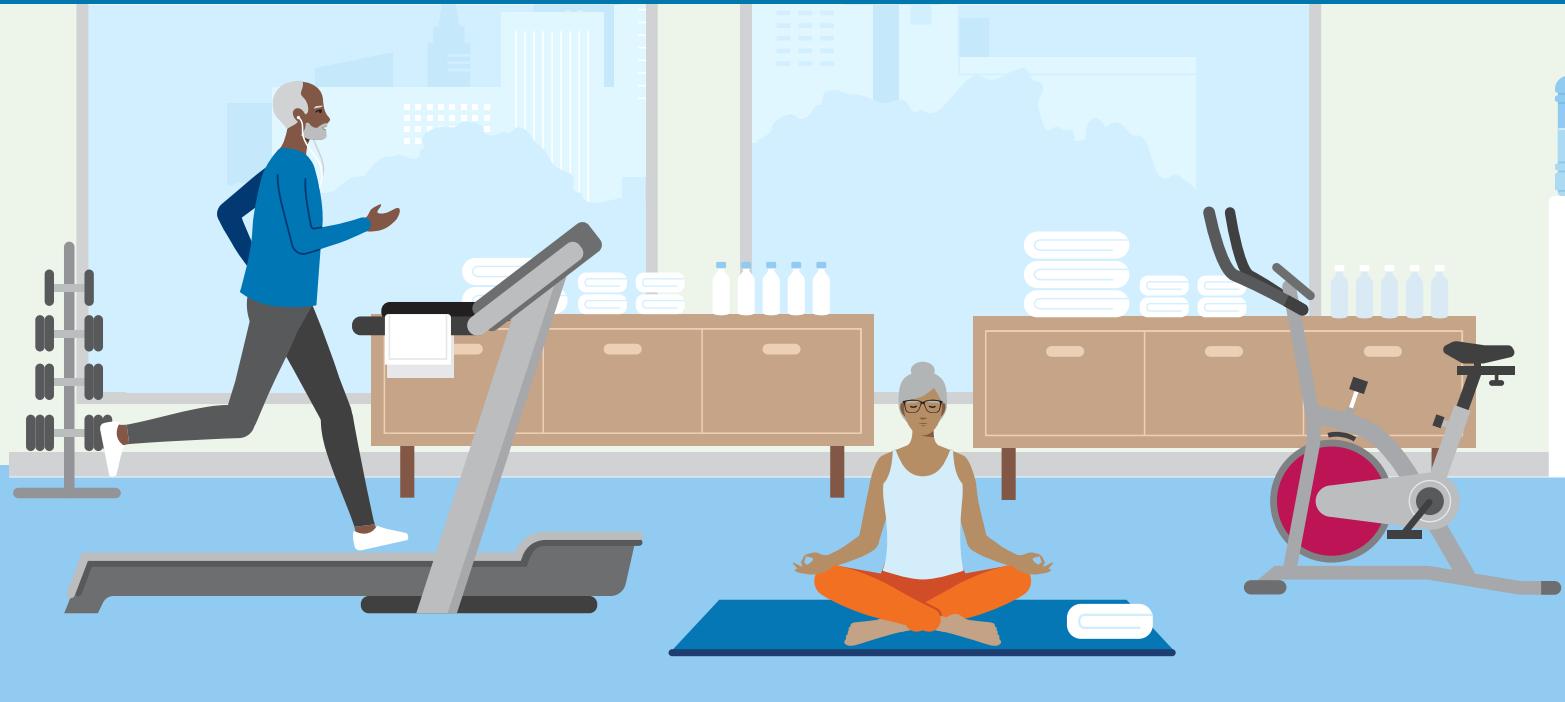


Programa de acondicionamiento físico One Pass®



El programa de acondicionamiento físico One Pass puede ayudarle a encontrar la rutina de acondicionamiento físico adecuada para usted, ya sea que haga ejercicio en casa o en el gimnasio. Elija entre la mayor red nacional de gimnasios y centros de acondicionamiento físico y disfrute de clases de acondicionamiento físico en línea desde la comodidad de su hogar.

Ejercítense a su manera y encuentre su ritmo



En el gimnasio

Elija entre la mayor red nacional de gimnasios y centros de acondicionamiento físico Visite cualquier lugar de la red y cree una rutina solo para usted.



En casa

Haga ejercicio en casa con clases de acondicionamiento físico en línea en directo o con programas de ejercicios en cualquier momento. Además, puede utilizar nuestro generador de entrenamientos personalizados para crear rutinas adaptadas al nivel de su condición física y a sus intereses.



Con un kit de acondicionamiento físico en casa

Póngase en forma y diviértase con kits de fuerza, yoga y baile diseñados para ayudarle a entrenar en casa.¹



Con nuevos amigos

Únase a una clase grupal o busque clubes locales y eventos sociales que coincidan con sus intereses: hay muchas formas de conectar con otras personas que comparten sus pasiones.

Preguntas frecuentes

¿Los miembros pueden utilizar varios centros de acondicionamiento físico a la vez?

Sí. Con One Pass, los miembros de

Kaiser Permanente Medicare Advantage (HMO) pueden utilizar varios centros de acondicionamiento físico participantes durante el mismo mes. Los miembros tendrán que presentar su código de miembro de One Pass en cada nuevo centro de acondicionamiento físico participante que deseen utilizar. El centro inscribirá al miembro en el gimnasio, lo que le proporcionará acceso a una membresía estándar sin costo adicional.

¿Los miembros pueden acudir a cualquier centro de acondicionamiento físico participante mientras viajan dentro de los Estados Unidos?

Sí, siempre que haya un centro en la zona. Con One Pass, los miembros de Kaiser Permanente Medicare Advantage pueden utilizar varios centros de acondicionamiento físico participantes. Los miembros tendrán que presentar su código de miembro de One Pass en cada nuevo centro participante que deseen utilizar. Así, el centro de acondicionamiento físico participante podrá inscribir al miembro en el gimnasio, lo que le proporcionará acceso a una membresía estándar sin costo adicional. Para encontrar un centro participante, utilice el sitio web de One Pass e introduzca una dirección o código postal en la página de búsqueda de centros de acondicionamiento físico.

¿Los miembros pagan por algún servicio adicional?

Los servicios adicionales (como entrenamiento personal, horario de acceso ampliado, clases grupales de pago u otras clases fuera de la oferta estándar de la membresía) no están incluidos en la cobertura proporcionada. Los miembros tendrán la responsabilidad de hacer el pago de cualquier servicio adicional si desean acceder a tal. Para obtener más información, los miembros deberán comunicarse con el centro o centros a los que deseen ingresar.

Para más información, visite YourOnePass.com en cualquier momento o llame al **1-877-614-0618** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 9 a. m. a 10 p. m.

¹Se ofrecen tres kits y el límite es de uno al año.

No disponible con los planes Kaiser Permanente Medicare Advantage Value Balt (HMO), Value MD (HMO) y Value DC (HMO-POS). El programa One Pass y los servicios varían según el plan, la zona y el centro. La información proporcionada en este programa es únicamente para fines informativos generales y no pretende ser ni debe interpretarse como un consejo médico. One Pass no es responsable de los servicios o la información proporcionada por terceros. Las personas deben consultar a un profesional de la salud adecuado antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o para determinar qué puede ser adecuado para ellas.

Kaiser Permanente es un plan de una Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) y de un POS de una HMO con contrato con Medicare. La inscripción en Kaiser Permanente depende de la renovación del contrato. Tiene que vivir en el área de servicio del plan de salud de Medicare ofrecido por Kaiser Permanente en el que se inscriba.

Cómo empezar con el programa One Pass

Si es miembro de Kaiser Permanente, siga estos pasos:

- 1** Ingrese a YourOnePass.com.
- 2** Haga clic en "Get Started" (Comenzar) para registrarse. Introduzca su nombre, apellidos, fecha de nacimiento y número de identificación de miembro de Kaiser Permanente.
- 3** Una vez que se haya registrado, recibirá un **código de miembro de One Pass**. Anote su código y téngalo a la mano. Tendrá que introducirlo cada vez que se registre en un nuevo centro de acondicionamiento físico o en otro servicio de One Pass.
- 4** Empiece a buscar gimnasios al hacer clic en la página "[Find a gym](#)" (Encontrar un gimnasio).

