

# Stay Active and Independent for Life (SAIL)

## What is this class about?

SAIL is a strength, balance, and fitness program for older adults.

## Who can this help?

This class helps adults who are 65 and older and people with a history of falls.

## How does this work?

SAIL classes are taught by fitness, exercise science, and healthcare professionals who have completed SAIL instructor training. The SAIL program consists of the following components:

- Warm up
- Aerobics
- Mandatory balance exercises
- Mandatory strength exercises
- Stretching and education

## Are you ready?

Call: **817-702-2570**

Email: [CommunityOutreach@jpshealth.org](mailto:CommunityOutreach@jpshealth.org)



**JPS Health Network**  
Fort Worth, Texas

# Clase: Manténgase Activo(a) e Independiente de por Vida (SAIL, por sus siglas en inglés)

## ¿De qué se trata esta clase?

SAIL es un programa de fuerza, equilibrio y acondicionamiento físico para las personas adultas mayores.

## ¿A quién le puede ayudar esta clase?

Esta clase ayuda a las personas adultas mayores de 65 años y a las personas con antecedentes de caídas.

## ¿Cómo funciona esta clase?

Las clases del Programa SAIL son impartidas por profesionales de fitness, de ciencia del ejercicio y de la salud que han completado el entrenamiento de instructores del Programa SAIL. El Programa SAIL consiste de los siguientes componentes:

- Calentamiento
- Ejercicios aeróbicos
- Ejercicios mandatorios de equilibrio
- Ejercicios mandatorios de fuerza
- Estiramiento e información educativa

## ¿Está listo(a) para tomar la clase?

Por favor llame al: **817-702-2570**

Envíe un mensaje de correo electrónico a:

**[CommunityOutreach@jpshealth.org](mailto:CommunityOutreach@jpshealth.org)**



**JPS Health Network**  
Fort Worth, Texas