



CHOICE
Health Plans

¡Acompáñenos!



Tai Chi para la Artritis y la Prevención de Caídas es uno de los mejores programas de ejercicios para prevenir caídas. Esta serie de clases ayuda a reducir el riesgo de caídas al mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.

Este programa en línea se ejecutará dos veces por semana, durante 8 semanas (16 clases) a partir del 14 de septiembre.

Cada sesión incluirá un calentamiento, el aprendizaje de uno a dos movimientos de Tai Chi y un enfriamiento, con el objetivo de alcanzar una combinación completa de 12 movimientos. Habrá adaptaciones disponibles para personas con problemas de movilidad.

TEMA: *Tai Chi para la artritis y prevención de caídas*

ANFITRIÓN: *Gia Ramsey, coordinadora de extensión para la prevención/educación de lesiones, Maimonides Medical Center*

FECHA: *14 de septiembre al 4 de noviembre (16 clases) Los lunes y miércoles*

HORA: *De 11:00 am a 12:00 pm*

CÓMO PARTICIPAR

Las clases se brindarán por Zoom.

Acompáñenos usando su PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android.

1) Envíe su nombre* y dirección de correo electrónico a CHOICEevents@vnsny.org para inscribirse en el curso

2) Recibirá un correo electrónico de confirmación con la información de inicio de sesión para el curso.

*La información personal no se recopilará, almacenará ni utilizará con fines comerciales..

Si tiene preguntas, llame al
De 9:00 am a 5:00 pm, de lunes a viernes

Manhattan/Queens:

Ashley Carrillo, 917-886-5660

Bronx/Westchester:

Christy Harvey, 347-443-6723

Queens/Long Island:

Michael Leysath, 646-477-5152

Brooklyn/Staten Island:

Xiomara Guzman, 347-439-3916

Upstate NY: Veronica Lestage, 917-647-5354