



**CHOICE**  
Health Plans



## ¡Acompáñenos por Zoom!

- 1) Visite [www.Zoom.com](http://www.Zoom.com)
- 2) Haga clic en **“Entrar a una reunión”**
- 3) Ingrese los siguientes datos:  
ID de reunión: 772 662 3351

## O BIEN descargue la aplicación de Zoom:

- 1) Abra la App Store o la Google Play Store
- 2) Busque y descargue la aplicación de Zoom
- 3) Haga clic en “Abrir” y “Entrar a una reunión”
- 4) Ingrese los siguientes datos:  
ID de reunión: 772 662 3351

# ¡Acompáñenos!

## ¡Serie de ejercicios virtuales de VNSNY CHOICE!

¡Todos los martes y jueves!

Lo invitamos a una clase de ejercicios en vivo desde la comodidad de su hogar.

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



**EVENTO:** **Martes: Ejercicios en silla**  
**Jueves: Yoga en silla**

**HORA:** De 10:00 am a 11:00 am

**CÓMO PARTICIPAR:** Haga clic [AQUÍ](#) para unirse al taller por Zoom o lea las instrucciones en la izquierda para acceder al taller.

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