



**CHOICE**<sup>SM</sup>  
Health Plans

# 歡迎加入我們！

## VNSNY CHOICE 虛擬健身系列課程！

在自己舒適的家中參加粵語實時鍛煉課程，如何能錯過！

使用 PC、Mac、iPad  
iPhone 或者 Android  
裝置即可參加。



活動: 長者森巴健身舞  
日期: 12月8日，星期二  
時間: 下午2:30至3:30

活動: 椅子瑜珈  
日期: 12月15日，星期二  
時間: 下午2:30至3:30

活動: 宴會交誼健身舞  
日期: 12月22日，星期二  
時間: 下午2:30至3:30

活動: 帶氧運動健身舞  
日期: 12月29日，星期二  
時間: 下午2:30至3:30

參與方式: 點擊此處透過 ZOOM 參加課程，或者參閱左側說明參加課程

### 透過 Zoom 參加課程！

- 1) 前往 [www.Zoom.com](http://www.Zoom.com)
- 2) 按一下「Join a Meeting」 (加入會議)
- 3) 輸入以下資訊：  
會議 ID：772 662 3351

### 或下載 Zoom 應用程式：

- 1) 開啟 App Store 或者 Google Play Store
- 2) 搜尋並下載 Zoom 應用程式
- 3) 按一下「Open」 (開啟) 和「Join a Meeting」 (加入會議)
- 4) 輸入以下資訊：  
會議 ID：772 662 3351

如有疑問，請致電：

**212-619-3072**

上午 9 點至下午 5 點，每週 7 天

如需瞭解有關 VNSNY CHOICE 虛擬課程和研習坊的更多資訊，請瀏覽  
[vnsnychoice.org/attend-events](http://vnsnychoice.org/attend-events)