



CHOICESM
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: 1月5日，星期二
時間: 下午2:30至3:30
- 活動: 長者椅子森巴健身舞
日期: 1月12日，星期二
時間: 下午2:30至3:30
- 活動: 椅子瑜珈
日期: 1月19日，星期二
時間: 下午2:30至3:30
- 活動: 太極
日期: 1月26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
- 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