



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！

所有課堂均在週二下午 2:30 - 3:30 上課。

3月

- 3/2 長者森巴健身舞
- 3/9 長者椅子森巴健身舞
- 3/16 椅子瑜珈
- 3/23 椅子運動
- 3/30 氣功太極

4月

- 4/6 長者森巴健身舞
- 4/13 長者椅子森巴健身舞
- 4/20 椅子瑜珈
- 4/27 椅子運動

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

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

透過 Zoom 參加課程！

- 1) 前往 [www.Zoom.com](https://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