



**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！

所有課堂均在週二下午 2:30 - 3:30 上課。

### 7月

- 07/06 長者椅子森巴健身舞
- 07/13 椅子運動
- 07/20 椅子瑜伽
- 07/27 椅子運動

### 8月

- 08/03 長者椅子森巴健身舞
- 08/10 椅子運動
- 08/17 椅子瑜伽
- 08/24 椅子運動
- 08/31 椅子瑜伽

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](https://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