

# ¡Acompáñenos!



## ¡Serie de ejercicios virtuales de VNSNY CHOICE!

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.



Haga clic [AQUÍ](#) para unirse a una clase o siga las instrucciones a continuación.

- 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

<b>Lunes</b>
<b>CLASE:</b> Zumba Gold
<b>HORA:</b> De 10:00 am a 11:00 am
<b>Martes</b>
<b>CLASE:</b> Ejercicios en silla
<b>HORA:</b> De 10:00 am a 11:00 am
<b>Jueves</b>
<b>CLASE:</b> Yoga en silla
<b>HORA:</b> De 10:00 am a 11:00 am
<b>Viernes</b>
<b>CLASE:</b> Taichi
<b>HORA:</b> De 10:00 am a 11:00 am

Si tiene preguntas, llame al  
De 9:00 am a 5:00 pm, de Lunes a Viernes

**Manhattan/Queens:**  
Ashley Carrillo, 917-886-5660

**Queens/Long Island:**  
Michael Leysath, 646-477-5152

**Brooklyn:**  
Dahyana Astudillo, 646-981-7437

**Upstate NY:**  
Veronica Gray, 917-647-5354