

# ¡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

### Lunes

**CLASE:** Zumba Gold  
**HORA:** De 10:00 am a 11:00 am

### Martes

**CLASE:** Ejercicios en silla  
**HORA:** De 10:00 am a 11:00 am

### Jueves

**CLASE:** Yoga en silla  
**HORA:** De 10:00 am a 11:00 am

### Viernes

**CLASE:** Taichi  
**HORA:** 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

#### **Bronx/Westchester:**

Christy Harvey, 347-443-6723

#### **Queens/Long Island:**

Michael Leysath, 646-477-5152

#### **Brooklyn/Staten Island:**

Xiomara Guzman, 347-439-3916

#### **Upstate NY:**

Veronica Lestage, 917-647-5354