

शुशुनू आस-पास



तीन दिवसीय एरोबिक वर्कशॉप का शुभारंभ

पिलानी। बिरला शिशु विहार के प्रांगण में बुधवार से तीन दिवसीय एरोबिक वर्कशॉप का शुभारंभ बिरला शिशु विहार एवं स्पोर्ट्स एरोबिक्स एंड फिटनेस एसोसिएशन ऑफ राजस्थान के संयुक्त तत्वावधान में विद्यालय के प्राचार्य पवन वशिष्ठ के मुख्य आतिथ्य में किया गया। एरोबिक वर्कशॉप के प्रशिक्षक एवं स्पोर्ट्स एरोबिक एंड फिटनेस फेडरेशन के महासचिव संतोष खेरनार व नेशनल कोच सुरया खेरनार के सानिध्य में विद्यालय के छात्र छात्राएं इस तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला में एरोबिक्स के गुर सीखेंगे। इस वर्कशॉप में विद्यालय के लगभग सौ से अधिक छात्र छात्राएं भाग ले रही हैं। इस मौके पर मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में बताया कि एरोबिक्स शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद व्यायाम है। इसकी मदद से शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखा जा सकता है। प्राचार्य पवन वशिष्ठ ने बताया कि एरोबिक्स से आशय ऐसे व्यायाम से है, जिसे करने से शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ जाती है। चलना, दौड़ लगाना, जॉगिंग, नृत्य, साइकिल चलाना, तैराकी करना आदि को इसमें शामिल किया जाता है।

सीमा सन्देश



तीन दिवसीय एरोबिक वर्कशॉप शुरू

पिलानी। बिरला शिशु विहार में बुधवार से तीन दिवसीय एरोबिक वर्कशॉप का उद्घाटन बिरला शिशु विहार एवं स्पोर्ट्स एरोबिक्स एंड फिटनेस एसोसिएशन ऑफ राजस्थान के संयुक्त तत्वावधान में विद्यालय के प्राचार्य पवन वशिष्ठ के मुख्य आतिथ्य में किया गया। एरोबिक वर्कशॉप के प्रशिक्षक संतोष खेरनार जनरल सेक्रेटरी

इंडिया स्पोर्ट्स एरोबिक एंड फिटनेस फेडरेशन व सुरया खेरनार नेशनल कोच के सानिध्य में छात्र-छात्राएं तीन दिवसीय प्रशिक्षण में एरोबिक्स के गुर सीखेंगे। इस वर्कशॉप में विद्यालय के लगभग सौ से अधिक छात्र-छात्राएं भाग ले रहे हैं। इस मौके पर मुख्यातिथि ने बताया कि एरोबिक्स शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद व्यायाम

है। इसकी मदद से शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखा जा सकता है। प्राचार्य पवन वशिष्ठ ने बताया कि एरोबिक्स से आशय ऐसे व्यायाम से है, जिसे करने से शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ जाती है। चलना, दौड़ लगाना, जॉगिंग, नृत्य, साइकिल चलाना, तैराकी करना आदि को इसमें शामिल किया जाता है।

- 5 JUL 2018

दैनिक नवज्योति

एरोबिक वर्कशॉप का शुभारंभ



न्यूज सर्विस/नवज्योति, पिलानी

बिरला शिशु विहार के प्रांगण में बुधवार से तीन दिवसीय एरोबिक वर्कशॉप का शुभारंभ बिरला शिशु विहार और स्पोर्ट्स एरोबिक्स एंड फिटनेस एसोसिएशन ऑफ राजस्थान के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। जिसके मुख्यातिथि पवन वशिष्ठ प्राचार्य बिरला शिशु विहार पिलानी थे। एरोबिक वर्कशॉप संतोष खेरनार जनरल सेक्रेटरी इंडिया स्पोर्ट्स एरोबिक एंड फिटनेस फेडरेशन और सुरया खेरनार नेशनल कोच के सानिध्य में छे तीन दिन प्रशिक्षण लेंगे। इन वर्कशॉप में विद्यालय के करीब सौ से अधिक बालक और बालिकाओं ने हिस्सा लिया। मुख्यातिथि ने बताया कि एरोबिक्स शरीर के लिए काफी फायदेमंद व्यायाम है। प्राचार्य पवन वशिष्ठ ने बताया कि एरोबिक्स से आशय ऐसे व्यायाम से है, जिसे करने से शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ जाती है।