

Sri Arvind Mahila College, Patna Accredited by NAAC with B⁺ Grade



(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)

A workshop on mental & Physical fitness (theme-Get in, Get fit, Get on in life)

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
13.09.2019	94	Home Science



पोषण माह और फिट इंडिया मूवमंट के अवसर पर श्री अरविंद म में होम साईस विभाग की ओर से शुक्रवार को वर्कशॉप का आर मा. फिटनेस के लिए टॉक वाकर्स फिटनेस जिम की ट्रेनर वॉस्की औं ओं को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए जुंबा ड में बताया. उन्होंने बताया कि एक घंटे तक डांस करने से 500 कैलो और इसकी मदद से ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित रहता है. प्रभारी प्राचा मसाद ने छात्राओं से कहा कि योग या किसी भी प्रकार का व्यायाम 3 ली फिट रखता है. विभागाध्यक्ष डॉ शहनाज खानम ने कहा कि जाना जुंबा डांस को अपने दिनचर्या में शामिल करती हैं तो आप श