



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केंद्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773
Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.ac.in

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 19.12.2023

// प्रेस विज्ञप्ति //
गर्ल्स कॉलेज में
छत्तीसगढ़ी गानों में छात्राओं ने किया जुम्बा

शासकीय डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में क्रीड़ा विभाग द्वारा फीट इंडिया मुवमेन्ट के अन्तर्गत आयोजित सात दिवसीय जुम्बा कार्यशाला में दूसरे दिन श्री पंकज यादव सहायक प्राध्यापक योग एवं स्मार्टल योगा एकेडमी के संचालक एवं उनके सहयोगी श्री आलोक यादव, सुश्री टीना द्वारा छात्राओं को पहले स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज फिर कोर की एक्सरसाइज बतायी गई। इसके साथ ही कैलोरी कैसे बर्न होती है एवं हमारा आहार क्या होना चाहिये बताया गया। बॉलीवुड गानों में छात्राओं को जुम्बा कराया गया। जिसमें वार्मअप, एडवांस वेटलॉस एक्सरसाइज एवं अंत में कुल डाउन कराया गया।

छत्तीसगढ़ी गाने में भी जुम्बा कराया गया जिसे छात्राओं ने खूब आनंद लिया। अंत में छात्राओं को ताली बजाने एवं हसने से हमारे शरीर में क्या फायदा होता है कैसे अच्छे हॉर्मोन्स बनते हैं और हम खुश रहते हैं, समझाया गया। कार्यक्रम में 60 छात्राओं ने हिस्सा लिया।

कार्यशाला का आयोजन क्रीड़ाधिकारी डॉ. ऋतु दुबे द्वारा किया जा रहा है। सहयोगी के रूप में योग प्रशिक्षिका मालती साहू, विमल यादव, विनोद ठाकुर उपस्थित थे।



समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी
प्राचार्य

शासकीय डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)