



തുഞ്ചത്തെഴുത്തച്ഛൻ മലയാളസർവകലാശാല

ഐ ക്യു എ സി
ജെൻഡർ ഇസ്റ്റിസ് ഫോറം

അന്താരാഷ്ട്ര കായിക പരിശീലന പാഠ്യപദ്ധതിക്കനുസൃതമായി സൂമ്പ, യോഗ, എയ്റോബിക്സ് എന്നിവക്ക് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു കൊണ്ട് കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. ബിജുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന

കായികക്ഷമതാ ശില്പശാല

10 ഡിസംബർ 2021
9.30 മുതൽ 4 മണി വരെ | രംഗശാല

- യോഗ ചെയ്യുന്നതിനായി യോഗ മാറ്റ് / ബെഡ്ഷീറ്റ് കൊണ്ടു വരേണ്ടതാണ്
- യോഗ/വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം ധരിച്ച് എത്തുക/കൈയിൽ കരുതുക