

# આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટી

## આણંદ

### પરિપત્ર

આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટી, આણંદ કેમ્પસ ખાતેની ગર્લ્સ હોસ્ટેલમાં રહેતી તમામ વિદ્યાર્થીનીઓને જણાવવાનું કે કુ. અલ્પા ખન્ના (બોડી ફીટ એરોબિક સ્ટુડિયો, વિ.વિ. નગર) અને શ્રીમતી ભાવિની ધવલ કથિરિયા દ્વારા એરોબિક્સની તાલીમ નીચેની વિગતે આપવામાં આવનાર છે. એરોબિક્સ એ શારીરિક કસરતોનો એક પ્રકાર છે. જેમાં શરીરની ફીટનેસ સુધારવા માટે સંગીતબદ્ધ રીતે સ્ટ્રેચિંગ અને અન્ય બળની કસરતો કરવામાં આવે છે. એરોબિક્સ દ્વારા વજનનું નિયમન, કાર્ડિયોરેસ્પીરેટરી હેલ્થ, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો વગેરે જેવા શરીરના લાભો થાય છે. તો આ તાલીમ કાર્યક્રમમાં તમામ વિદ્યાર્થીનીઓને ભાગ લેવા જણાવવામાં આવે છે.

સ્થળ: ગર્લ્સ હોસ્ટેલ, કૃષિ પોલીટેકનીકની સામે, આ.કૃ.યુ., આણંદ


તારીખ: ૨૦/૦૩/૨૦૧૮ થી તા.૨૪/૦૩/૨૦૧૮

સમય: સવારે ૬ થી ૭ કલાક સુધી

નોંધ:

- (૧) તાલીમ દરમિયાન તમામ વિદ્યાર્થીનીઓએ શૂઝ અને આરામદાયક કપડા પહેરવા ફરજિયાત છે.
- (૨) હાઇ બ્લડપ્રેશર, દમ, શ્વાસની તકલીફ હોય તેવા દર્દીઓએ એરોબિક્સની તાલીમમાં ભાગ લેવો નહિ

નં. આકૃયુ/વિક/ ૩૯૬૪ /૨૦૧૮  
તા.૧૪/૦૩/૨૦૧૮

  
નિયામક  
વિદ્યાર્થી કલ્યાણ

નકલ જયભારત સહ રવાના:

- (૧) માન. કુલપતિશ્રીના રહસ્ય સચિવશ્રી, આ.કૃ.યુ., આણંદ
- (૨) આચાર્ય અને ડીનશ્રી, કૃષિ/વેટરનરી/ડેરી/એકપીટી/એઆઈટી/બાગાયત/આઈએબીએમઆઈ, આ.કૃ.યુ., આણંદ તરફ જાણ સારૂ.
- (૩) મદદનીશ રેક્ટર, મેઘા, મૈત્રેયી, ગાર્ગી અને કોમન ગર્લ્સ હોસ્ટેલ તરફ કાર્યક્રમને આનુસંગિક વ્યવસ્થા કરવા સારૂ.
- (૪) હોસ્ટેલ વાઈન, તમામ હોસ્ટેલ, આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટી, આણંદ કેમ્પસ આપને વિદ્યાર્થીનીઓ સાથે આ તાલીમ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા સારૂ.
- (૫) કુ. અલ્પા ખન્ના, બોડી ફીટ એરોબિક સ્ટુડિયો, વિ.વિ. નગર
- (૬) શ્રીમતી ભાવિની ધવલ કથિરિયા, આ.કૃ.યુ., આણંદ