




FITNESS AND WELLNESS CLUB

SNO	MONTH	DATE	TOPIC
 <p style="text-align: center;">JUNE - INTERNATIONAL YOGA DAY CELEBRATION</p>			
1	JULY	SECOND SATURDAY (08/07/2023)	<p>Monthly Activity, (Concept Race,tug of war,), kho- kho, Cricket I. योगा -सूक्ष्म व्यायाम, गोमुखासन, भुजंगासन, धनुरासन, पूर्ण धनुरासन, उष्ट्रासन, सुप्तशासन.</p> 
2		FOURTH SATURDAY (22/07/2023)	<p>Badminton, volleyball, Cricket, Ludo,Teakwondo, carrom. कुक्कुटासन, उत्तान पादासन, गभ्रा सन, एकपादग्रीवासन , द्विपादग्रीवासन ,</p> 
3		(29/07/2023)	MUHARRAM

4	AUGUST	FIRST SATURDAY (05/08/2023)	Monthly Activity,(football,baton relay race), योगा-मयूरासन ,वृश्चिक -आसन ,चक्रासन, पूर्ण -चक्रासन ध्यान।	A TEAM is a group of individuals that support each other
5		SECOND SATURDAY (12/08/2023)	 BEAUTY & WELLNESS	Badminton, volleyball, Cricket, Ludo,Teakwondo, carrom. योगा शीर्षासन , भू नमनासन , पक्ष्यासन , ध्यान।
6		FOURTH SATURDAY (26/08/2023)	Table Tennis, Football, kabbadi, Taekwondo,मयूरासन , वृश्चिक -आसन ,चक्रासन, पूर्ण -चक्रासन ध्यान, शीर्षासन , भू नमनासन , पक्ष्यासन , ध्यान। (PRACTICE OF INDIVIDUAL RHYTHMIC YOGA COMPETITION FOR 5 TO 8 CLASS)	 IGNITE YOUR INNER POWER
7	SEPTEMBER		MID TERM EXAMINATION	
8	OCTOBER	(07/10/2023)	Monthly Activity,(badminton competition), योगा-सूक्ष्म व्यायाम , शशकासन, उष्ट्रासन, सुष्टुउष्ट्रासन, उजानपदासन	
9		SECOND SATURDAY (14/10/2023)	Badminton, volleyball, Cricket, Ludo,Teakwondo, carrom. सूक्ष्म व्यायाम हलासन कणपीडासन ,रूद्र मत्स्येंद्रासन पूर्ण मत्स्येंद्रासन।	

10		FOURTH SATURDAY (28/10/2023)	Table Tennis, Football, kabbadi, Taekwondo, (SPECIAL ACTIVITY - PRACTICE OF GROUP YOGA ON BEATS)	
11	NOVEMBER	FIRST SATURDAY (04/11/2023)	 BEAUTY & WELLNESS Monthly Activity,(kho kho competition), योगा सूक्ष्म व्यायाम,अनुलोम-विलोम भ्रामरी,ध्यान,चक्रासन,पूर्णचक्रासन	
12		SECOND SATURDAY (11/11/2023)	Badminton, volleyball, Cricket, Ludo,Teakwondo, carrom. योगा- सूक्ष्म आसन, कपालभाति, भस्त्रिका, पक्ष्यासन, ध्यान	
13		FOURTH SATURDAY (25/11/2023)	Table Tennis, Football, kabbadi, Taekwondo,सूक्ष्म व्यायाम , अनुलोम-विलोम भ्रामरी ,ध्यान, चक्रासन, पूर्ण चक्रासन सूक्ष्म आसन, कपालभाति, भस्त्रिका, पक्ष्यासन, ध्यान ।। (PRACTICE OF GROUP YOGA ON BEATS) (Special Activity - seven rounds of Surya Namaskar)	
14		FIRST SATURDAY (02/12/2023)	Monthly Activity,(three legged race). योगा-भूनमन आसन, चक्रासन , बकासन, ध्यान, एकपादग्रीवासन ,	

15	DECEMBER	SECOND SATURDAY (09/12/2023)	<p>Badminton, volleyball, Cricket, Ludo,Teakwondo, carrom. नटराज आसन कुक्कुटासन अर्धमत्स्येन्द्रासन, धनुरासन ,गर्भासन , प्राणायाम एवं ध्यान।</p>
16		FOURTH SATURDAY (23/12/2023)	<p>Table Tennis, Football, kabbadi, Taekwondo,भूनमन आसन, चक्रासन , बकासन, ध्यान, एकपादग्रीवासन , नटराज आसन कुक्कुटासन अर्धमत्स्येन्द्रासन, धनुरासन ,गर्भासन , प्राणायाम एवं ध्यान. (PRACTICE OF INDIVIDUAL RHYTHMIC YOGA) (Special Activity - eleven rounds of Surya Namaskar)</p> 