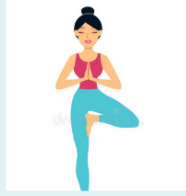


آگے بڑھنے کو ترجیح بنائیں

ہر روز دن میں 30 منٹ تک ورزش
کو مقصد بنائیں

گھر میں ورزش

یوگا



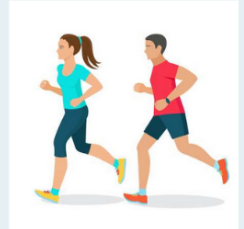
دوستوں کے ساتھ زوم
پر ورزش کریں



اپنے محلے میں چہل قدمی
کریں



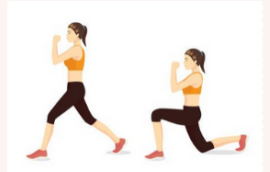
اپنے پڑوس کے آس پاس بھاگ
دوڑ کریں



اپنے پڑوس کے آس
پاس سائیکل
سواری کریں



وزن اٹھانے کی
مشقیں کریں



صحت مند دل کے
لئے ورزش کریں

Zumba

