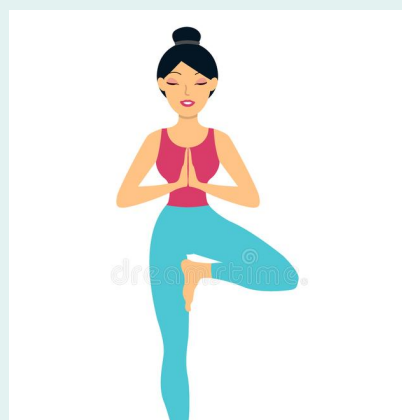
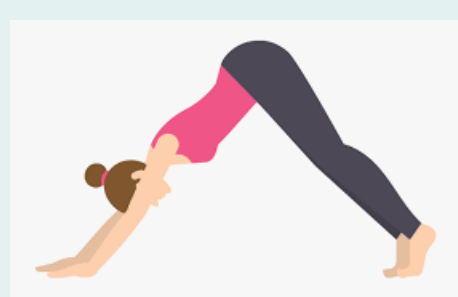
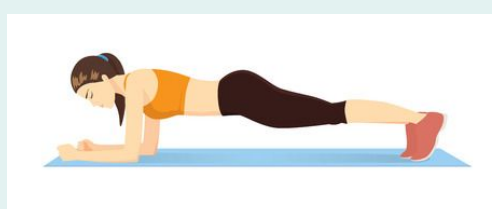


ورزش در خانه

حرکت را در اولویت قرار دهید!
برای خود یک هدف تعیین نمایید که
هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش
نمایید.

یوگا



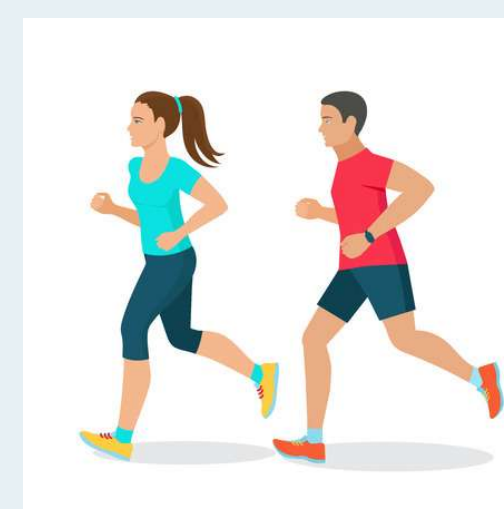
با دوستان تان از طریق
ویدیو کانفرانس زوم
ورزش نمایید



در اطراف محله تان قدم بزنید



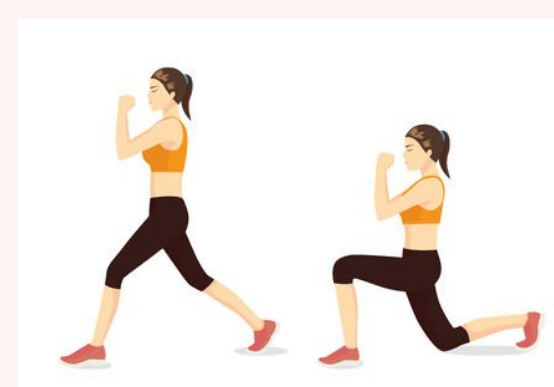
در محله تان تیز قدم بزنید



در اطراف محله تان
بایسکیل رانی کنید



با وزن بدن تان ورزش
نمایید



زومبا کنید

