



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



நான் எப்படி தாராளமாக இருக்க முடியும்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும்
ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும், தொடர்ந்து
இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும்

வாரம்

7

www.family.fit





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக உடற்தகுதியை உருவாக்குவது எப்படி:

அது வேடிக்கையானதாக்குங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- விளையாடு
- வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

வாரத்தில் சில முறை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் நேரத்தைக் கண்டறியவும்.

இரண்டு சிறந்த யோசனைகள்

#க: உங்கள் குடும்பம் family.fit -ஐ அனுபவித்து மகிழும் புகைப்படத்தை எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிடவும் .
#familyfit உடன் குறிக்கவும்

#உ: ஒருவேளை family.fit-ஐ. செய்யாத ஒரு குடும்பத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் .
Zoom® அல்லது WhatsApp® வீடியோ மூலமாக ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்.



ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும் .
- ஒருவரை ஒருவர் மதி
- தீவிரமாக கேளுங்கள்
- பகிர் family.fit ! இது இலவசம்.
- வலியை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாதீர்கள் அல்லது இருக்கும் வலியை மோசமாக்காதீர்கள் .
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம் .Family.fit க்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

இலக்குகளை
தனிப்பட

அமைக்கவும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட
செயல்திறனுடன்
மேம்பாடுகளை

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஒப்பந்தம்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் .நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க . இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



இந்த வாரம்

தீம் தாராளமாக இருப்பது

இது எவ்வாறு இயங்குகிறது

ஒரு குடும்பமாக, வாரத்தில் 3 நாட்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் – ஒரு முறை கூட உதவியாக இருக்கும்! நீங்கள் அடிக்கடி இதைச் செய்ய முடிந்தால், பிற வகையான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள் – நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சவாரி, ஸ்கேட்டிங் அல்லது நீச்சல் .

Family.fit இன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு தீம் உள்ளது . இந்த வாரம் கவனம் தாராளமாக இருப்பது பற்றி உள்ளது. கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஒன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் 7 படிகள் கொண்ட ஒரு சாகசமாகும்.

ஒவ்வொரு அடியிலும் 3 விருப்பங்கள் உள்ளன , 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி நிரலாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

வீட்டிலுள்ள எவரும் தொலைபேசியை எடுத்து சாகசத்தில் வேறு படியை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

7 படிகள் family.fit



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு



படி 1: தயார் ஆகு

முழு உடலையும் செயல்படுத்த
தொடங்குங்கள் :5 நிமிடங்கள்

பின்வரும் முழு உடல் செயல்பாடுகளை
செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - செயல்பட தொடங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நபர்
தலைவர். சுற்றி ஓட தொடங்கவும்.
தலைவர் ஒவ்வொரு பெயரைச்
சொல்கிறார், குடும்பம் அதன்படி நகர
வேண்டும். பெயரை மாற்றி மாற்றி
சொல்லவும்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



மிஸ்டர் மெதுவாக - மெதுவாக நகரவும்
மிஸ்டர் ரஷ் - வேகமாக நகரவும்
மிஸ்டர் ஜெல்லி - உங்கள் முழு
உடலையும் அசைக்கவும்
மிஸ்டர் .குழப்பம் - பின்னோக்கி நடந்து
செல்லுங்கள்
மிஸ்டர் பவுன்ஸ் - ஹாப் சுற்றி
மிஸ்டர் ஸ்மால் - வளைந்துகொண்டு
நகருங்கள்
மிஸ்டர் .வலுவானவர் - உங்கள்
தசைகளை நெகிழச் செய்யுங்கள்
மிஸ்டர் உயரமான - நீட்டி நகர்த்தவும்
மிஸ்டர் டிக்கிள் - உங்கள் கைகளை
சுற்றி அசைக்கவும்
மிஸ்டர் ஹேப்பி - புன்னகையுடன்
நடப்பது

நாள் 2 - டிக்-டாக்-டோ

இரண்டு அணிகளில் வேலை செயல்படுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒரு சவால் வழங்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள். முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர். புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள் 

நாள் 3 - செயல்பட தொடங்குங்கள்

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.



படி 2: ஒன்றாக

ஒய்வெடுத்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள்
இங்கே.

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

தாராளமாக இருப்பது என்றால் என்ன?
தாராளமாக இருப்பது பணத்தைப்
பற்றியது மட்டுமல்ல. வேறு எந்த
வழிகளில் நாம் தாராளமாக இருக்க
முடியும்? தாராளமாக இருப்பதற்கு
நேர்மாறானது என்ன?

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் பார்த்த அல்லது அனுபவித்த
தாராள மனப்பான்மைக்கான சில
எடுத்துக்காட்டுகளைப் பகிரவும்.

தாராளமான நபர் என்ன உணர்ந்தார்
என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
அதைப் பெறுபவர் என்ன உணர்ந்தார் ?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் ஒரு குடும்பமாக தாராளமாக
இருந்த ஒரு காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்க
முடியுமா? நீங்கள் எப்படி
உணருகிறீர்கள்? ஒரு குடும்பமாக
நீங்கள் தாராளமாக இருக்கக்கூடிய ஒரு
வாய்ப்பை இப்போது நீங்கள்
காண்கிறீர்களா?



படி 3: நகர்வு

நகரவும் மற்றும் சூப்பர்மேன்
செய்யுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

முக்கிய கோர் வலிமையை உருவாக்க
சூப்பர்மேன் இயக்கத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - சூப்பர்மேன் பயிற்சி

உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன்
போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி
தரையில் அல்லது பாயில் முகம்
படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கைகளையும் கால்களையும்
தரையில் இருந்து 6 அங்குலங்கள் / 15
செ.மீ உயர்த்தவும் (அல்லது நீங்கள்
வசதியாக முடிந்தவரை).

மூன்று விநாடிகள் பிடித்து மெதுவாக
மீண்டும் தரையில் வந்து
ஓய்வெடுக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - சூப்பர்மேன் மாறுபாடு

ஒரு நேரத்தில் ஒரு கை / கால்.

- உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போல) நீட்டிய பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வலது கை மற்றும் இடது காலை தரையில் இருந்து 6 அங்குலங்கள் / 15 செ.மீ உயர்த்தவும் (அல்லது நீங்கள் வசதியாக முடிந்தவரை).
- மூன்று விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.
- எதிர் கை மற்றும் காலால் செய்யவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - கடினமான சூப்பர்மேன்

உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போல) நீட்டிய பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் எதிரெதிர் திசைகளில் இதுவரை நீட்டவும், அவை இயற்கையாகவே தரையிலிருந்து வரும்.
- உங்கள் வலது கை மற்றும் இடது காலை ஒரு சிறிய துடிப்பில் மேலே மற்றும் கீழ் நோக்கி பம்ப் செய்து, உங்கள் மையத்திலிருந்து தொடர்ந்து அடையலாம். மாற்று வலது கை / இடது கால் மற்றும் இடது கை / வலது கால் வகைகள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள்
:10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள் 1 - குடும்ப சவால்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப்.

ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து ஸ்குவாட் செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப்.

நபர்களை மாற்றவும். ஆறு சுற்றுகள்.

ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கோபுரத்தை முடிந்தவரை வேகமாக உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 2 - சூப்பர்மேன் ரோல்

எல்லோரும் ஒரு கோப்பையை சுமக்கும்போது அறையின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு சூப்பர்மேன் நிலையில் உருள திருப்பங்களை

எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். உங்கள் கைகளும் கால்களும் தரையைத் தொடாமல் உருளவும். நீங்கள் கப் கோபுரத்தை உருவாக்கும்போது தொடரவும்.

நீங்கள் பயன்படுத்தும் கோப்பைகளின் எண்ணிக்கையால் கோபுரத்தின் அளவைத் தேர்வுசெய்க.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 3 - குடும்ப சவால்

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.

குடும்ப சவாலின் புகைப்படத்தை
எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் இடுங்கள்.
#familyfit உடன் குறிக்கவும்



படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'நான் எப்படி தாராளமாக இருக்க முடியும்?' யோவான் 12: 1-8 -ஐ வாசியுங்கள்

நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து விவாதிக்கவும்

இந்த கதையில் உள்ள தாராள மனப்பான்மையைப் பற்றி பேசும்போது சில வாசனை திரவியங்களைக் கண்டுபிடித்து அதை வாசனை செய்யுங்கள். யார் தாராளமாக இருந்தார், ஏன்? அது ஏன் இயேசுவின் காலில் போடப்பட்டது? இதற்கு இயேசுவின் பதில் என்ன?

நாள் 2 - பைபிள் வசனத்தை மீண்டும் படிக்கவும்

கடவுள் தாராளமானவர்! கடவுள் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் கொடுத்த சில விஷயங்களை தனித்தனி காகிதங்களில் எழுதுங்கள்.

அவற்றை வைக்க ஒரு குடுவை அல்லது பானை கண்டுபிடிக்கவும்.

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

இந்த கதையின் மூலம் கடவுள்
உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறார்?
நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர்
உங்களுக்கு தாராளமாக நடத்திய சில
வழிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள
ஒருவருக்கோ அல்லது உங்களுக்குத்
தெரிந்த வேறு ஒருவருக்கோ ஒரு
ஆச்சரியமான பரிசைத் தயாரிக்கவும்.

தாராளமாக இருப்பது பற்றிய வேதம்

பைபிளில் உள்ள யோவான் புத்தகத்தின் 12 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து இயேசுவின் கதை பின்வருமாறு. இயேசு அவருக்கு மிகவும் நன்றியுள்ள நல்ல நண்பர்களுடன் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தார். கதையை ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.



.பஸ்காபண்டிகை வர ஆறுநாளைக்குமுன்னே இயேசு தாம் மரணத்திலிருந்து எழுப்பின லாசரு இருந்த பெத்தானியாவுக்கு வந்தார் அங்கே அவருக்கு இராவிருந்து பண்ணினார்கள்; .மார்த்தாள் பணிவிடை செய்தாள்; லாசருவும் அவருடனே கூடப்பந்தியிருந்தவர்களில் ஒருவனாயிருந்தான் அப்பொழுது மரியாள் விலையேறப்பெற்ற களங்கமில்லாத நளதம் என்னும் தைலத்தில் ஒரு இராத்தல் கொண்டுவந்து, அதை இயேசுவின் பாதங்களில் பூசி, தன் தலைமயிரால் அவருடைய பாதங்களைத் துடைத்தாள்; அந்த வீடு முழுவதும் தைலத்தின் பரிமளத்தினால் நிறைந்தது அப்பொழுது அவருடைய சீஷரில் ஒருவனும் அவரைக் காட்டிக்கொடுக்கப்போகிறவனுமாகிய சீமோனுடைய குமாரனான யூதாஸ்காரியோத்து இந்தத் தைலத்தை முந்நூறு பணத்துக்கு விற்பு, தரித்திரருக்குக் கொடாமல் போனதென்ன என்றான் அவன் தரித்திரரைக் குறித்துக் கவலைப்பட்டு இப்படிச் சொல்லாமல், அவன் திருடனானபடியினாலும், பணப்பையை வைத்துக்கொண்டு அதிலே போடப்பட்டதைச் சுமக்கிறவனானபடியினாலும் இப்படிச் சொன்னான் அப்பொழுது இயேசு :இவளை விட்டுவிடு, என்னை அடக்கம்பண்ணும் நாளுக்காக இதை வைத்திருந்தாள் .என்னை அடக்கம்பண்ணும் நாளுக்காக இதை வைத்திருந்தாள் தரித்திரர் எப்பொழுதும் உங்களிடத்தில் இருக்கிறார்கள்; நான் எப்பொழுதும் உங்களிடத்தில் இரேன் என்றார்

யோவான் 12: 1-8



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - ஜெபம் மற்றும் நீட்சி

ஒரு குடும்பமாக கடவுள் உங்களுக்கு
தாராளமாக வழங்கிய சில
விஷயங்களின் பட்டியலை உருவாக்க
'GENEROSITY' என்ற வார்த்தையின்
கடிதங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
ஒன்றாக அவருக்கு நன்றி.

நாள் 2 - குறுகிய பிரார்த்தனை

படி 5 இலிருந்து உங்கள் பாணையை
எடுத்து, கடவுளின் தாராள
மனப்பான்மைக்கு நன்றி செலுத்தி ஒரு
வரி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
உங்களுக்கு உதவி தேவை என்று
உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயங்களில்
தாராளமாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ
கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

நாள் 3 - பிரார்த்தனை மற்றும் ஆச்சரியம்

உங்களிடமிருந்து எதையும்
எதிர்பார்க்காத ஒருவரைப் பற்றி
சிந்திக்க உதவுமாறு கடவுளிடம்
கேளுங்கள், அவர்களை ஊக்குவிக்க
ஏதாவது (பரிசு / உணவு / நேரம்)
அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்.
அவர்கள் அதைப் பெறுவதால் அவர்கள்
ஆசீர்வதிக்கப்படுவார்கள் என்று
ஜெபியுங்கள்.



படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள் 1 - சிறந்த மதிப்பெண்...

ஒவ்வொன்றிலும் இலக்கு மதிப்பெண்ணுடன் ஒரு அட்டவணையில் கோப்பைகளை வைக்கவும். 3-4 மீட்டர் தூரத்திலிருந்து ஐந்து காகித பந்துகளை கோப்பைகளை நோக்கி எறியுங்கள். ஒரு கோப்பையில் ஒவ்வொரு பந்துக்கும் புள்ளிகள். ஐந்து சுற்றுகளுக்குப் பிறகு யார் சிறந்த மதிப்பெண் பெறுகிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - அவற்றை வரிசைப்படுத்து

பல சிறிய சீரற்ற பொருள்களை (எடுத்துக்காட்டாக :விதைகள், நாணயங்கள், பளிங்கு, பாஸ்தா போன்றவை) ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு டிஷ் போடுங்கள். 60 இல், அவற்றை வெவ்வேறு கோப்பைகளாக வரிசைப்படுத்தவும். யாருக்கு சிறந்த நேரம் இருக்கிறது என்று பாருங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - சமநிலை மற்றும் நடை

ஒவ்வொரு நபரும் தலையில் ஒரு புத்தகத்தை சமன் செய்து, அதைத் தொடாமல் அறையின் மறுபுறம் மற்றும் பின்னால் நடந்து செல்கிறார்கள்.

பின்னோக்கி முயற்சிக்கவும்.

பின்னர் ஒரு புத்தகம் மற்றும் ஒரு பிளாஸ்டிக் கோப்பை முயற்சிக்கவும்.

சொல்

- ஒரு வார்ட்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வார்ட்-அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை போட்டுக்கொள்ளுங்கள் .3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள் .
- ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம் .நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- சூடான பிறகு அப்களைச் செய்யும்போது நீட்சிகள் காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு . நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவும் . மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு ஓய்வெடுத்து மீட்கவும் .உரையாடல் இங்கே அருமை.
- 'தட்டவும்' என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்புவதற்கான ஒரு வழியாகும் . 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம் எ.கா .கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை.





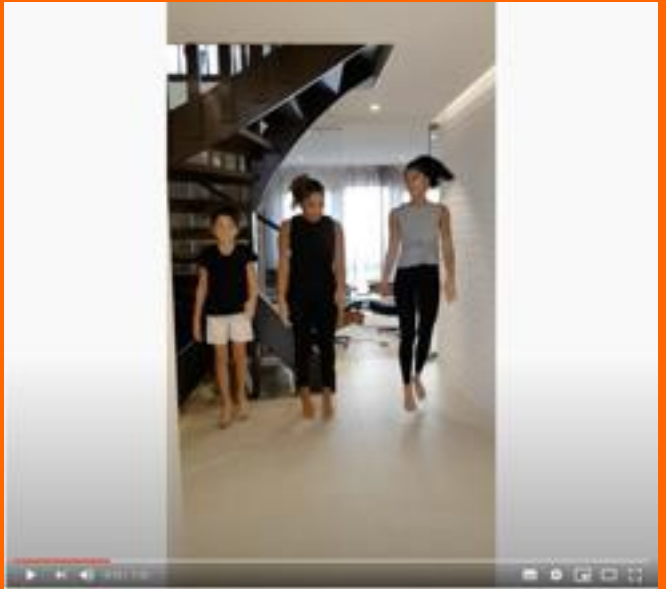
வீடியோ இணைப்புகள்

Family.fit க்கான அனைத்து
வீடியோக்களையும்
<https://family.fit/> அல்லது family.fit
YouTube® சேனலில் காணலாம்

Family.fit விளம்பர வீடியோ



[family.fit வீடியோ](#)



[family.fit மொபைல் வீடியோ](#)



இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம் .இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது .<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல்,நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகள் ஆகியவற்றை கூறவும் மற்றும் இணைந்திருக்க உதவும் இடமாகும் family.fit நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இதை உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை மீண்டும் இணையதளத்தில் பகிரவும் அல்லது info@family.fit க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

Family.fit அணி



வலை : www.family.fit

மின்னஞ்சல் :
info@family.fit