

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 11

family.fit

குடும்பம் . ஆரோக்கியம்
. விசுவாசம் . மகிழ்ச்சி



கடவுளுடைய சித்தத்திற்கு
இயேசு கீழ்ப்படிகிறார்!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு
15: 12-20, 37-39

பிலாத்து
கூட்டத்தைக்
கூட்டினார்

இயேசு
கடவுளுடைய
சித்தத்திற்கு அடி
பணிந்தார் .

இயேசு கடவுளாக
அங்கீகரிக்கப்பட்டார்



தயார் ஆகு

ஒரு நபர் ரிலே
வரைக

அறையின்
மூலைகளில்
தயார் ஆகு

தலைவரை பின்பற்று



நகர்வு

அடிப்படை
பிளாங்க்

மேல்-பிளாங்க்

கண்ணாடி பிளாங்க்



சவால்

பைத்தியம்
கடிகாரம்

சாக்ஸ் போர்

பிளாங்க் மற்றும் லஞ்ச்
சவால்



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து
விவாதிக்கவும்

வசனங்களைப்
படித்து காட்சியை
வெளிப்படுத்துங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து உங்கள்
கதையைச்
சொல்லுங்கள்



விளையாடு

கேனை
உதைக்கவும்

நம்பிக்கை வீழ்ச்சி

குடும்ப நடை

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் - யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு #familyfit அல்லது @familyfitnessfaithfun உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள

<https://family.fit/terms-and-conditions>

ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். 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.



ஒரு நபர் ரிலே வரைக

குடும்ப ரிலே செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஐந்து பர்பீஸ் செய்கிறார், அறையின் வெகு தொலைவில் உள்ள ஒரு காகிதத்திற்கு ஓடி, ஒரு உடல் பகுதியை ஈர்க்கிறார். அவர்கள் பின்னால் ஓடி, அடுத்த நபரைச் செய்கிறார்கள். குடும்பம் முழு உடலையும் (தலை, உடல், கைகள், கைகள், கால்கள், கால்கள்) முடிந்தவரை வேகமாக வரைய வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

ஒரே வார்த்தைகளை ஒன்றாகக் கத்திக் கொண்டிருக்கும் கூட்டத்தில் நீங்கள் எப்போது இருந்தீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள் :

மற்றவர்களைப் பிரியப்படுத்த நீங்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றை எப்போது செய்தீர்கள்?



அடிப்படை பிளாங்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள். உங்கள் முழங்கையில் உங்கள் எடையை ஆதரிக்கவும்.

20 விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும். இன்னும் ஒரு முறை செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள் : எளிதான நடவடிக்கையில் கைகளுக்கும் முழங்கைகளுக்கும் இடையில் நகரவும்.



பைத்தியம் கடிகாரம்

உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மற்றும் 1 முதல் 12 எண்களுடன் அடையாளங்கள் தேவைப்படும்.

ஒரு கடிகார முகம் போல எண்களை தரையில் வைத்து, பாட்டிலை நடுவில் வைக்கவும்.

பாட்டிலை சுழற்ற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எந்தவொரு இயக்கத்திற்கும் முழு குடும்பமும் அந்த எண்ணிக்கையை மீண்டும் செய்கிறது. (எடுத்துக்காட்டாக, ஏழு ஸஃவாட்கள் அல்லது மூன்று சிட்-அப்கள்.)

ஐந்து நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

**எளிதாகச் செல்லுங்கள் : மூன்று
நிமிடங்கள் மட்டுமே
விளையாடுங்கள்.**



பிலாத்து கூட்டத்தைக் கூட்டினார்

மாற்கு 15: 12-15- ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள் .

உங்களுக்கு பைபிள்
தேவைப்பட்டால், <https://bible.com>
க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது
உங்கள் தொலைபேசியில் பைபிள்
பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

மூன்று வருட ஊழியத்திற்கும்
பூமியில் 33 வருடங்களுக்கும் பிறகு,
இயேசுவின் வாழ்க்கையின் இறுதி
நாள்களுக்கு வருகிறோம். யூதத்
தலைவர்கள் இயேசுவை ரோமானிய
ஆளுநரான பிலாத்துவிடம்
ஒப்படைத்து, அவர் சிலுவையில்
அறையப்பட வேண்டும் என்று
கோருகிறார்கள். இந்த கொடூரமான
தண்டனை நிறைவேற்றப்படுவதற்கு
முன்பு, இயேசு
அவமானப்படுத்தப்பட்டு

சித்திரவதை செய்யப்படுகிறார் -
விருப்பத்துடன் - நமக்காக.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 15: 12-20,
37-39 (என்.ஐ.வி)

"அப்படியானால் யூதருடைய
ராஜாவென்று நீங்கள்
சொல்லுகிறவனை நான் என்ன
செய்யவேண்டும் என்று
கேட்டான்?" பிலாத்து அவர்களிடம்
கேட்டார்.

அவனைச் சிலுவையில் அறையும்
என்று மறுபடியும் சத்தமிட்டுச்
சொன்னார்கள்

"ஏன்? என்ன பொல்லாப்புச்
செய்தான் என்றான்

அவர்களோ: அவனைச்
சிலுவையில் அறையும் என்று
பின்னும் அதிகமாய்க்
கூக்குரலிட்டுச் சொன்னார்கள்.

அப்பொழுது பிலாத்து ஜனங்களை
பிரியப்படுத்த மனதுள்ளவனாய்,
பரபாசை அவர்களுக்கு
விடுதலையாக்கி இயேசுவையோ
வாரினால் அடிப்பித்து,
சிலுவையில் அறையும்படிக்கு
ஒப்புக்கொடுத்தான்.

¹⁶ அப்பொழுது, போர்ச்சேவகர்
 அவரைத் தேசாதிபதியின்
 அரமனையாகிய மாளிகையில்
 கொண்டுபோய், அவ்விடத்தில்
 போர்ச்சேவகருடைய
 கூட்டமுழுவதையும்
 கூடிவரச்செய்து, சிவப்பான
 மேலங்கியை அவருக்கு உடுத்தி,
 முள்முடியைப் பின்னி அவருக்குச்
 சூட்டி. யூதருடைய ராஜாவே, வாழ்க
 என்று அவரை வாழ்த்தி, அவரைச்
 சிரசில் கோலால் அடித்து,
 அவர்மேல் துப்பி,
 முழங்கால்படியிட்டு அவரை
 வணங்கினார்கள். அவரைப்
 பரியாசம்பண்ணினபின்பு,
 சிவப்பான அங்கியைக் கழற்றி,
 அவருடைய வஸ்திரங்களை
 அவருக்கு உடுத்தி அவரைச்
 சிலுவையில் அறையும்படி
 வெளியே கொண்டுபோனார்கள்.

³⁷ இயேசு மகா சத்தமாய்க்
 கூப்பிட்டு, ஜீவனை விட்டார்
 அப்பொழுது, தேவாலயத்தின்
 திரைச்சீலை மேல்தொடங்கிக்
 கீழ்வரைக்கும் இரண்டாகக்
 கிழிந்தது. அவருக்கு எதிரே நின்ற
 நூற்றுக்கு அதிபதி அவர் இப்படிக்

கூப்பிட்டு ஜீவனை
விட்டதைக்கண்டபோது:
மெய்யாகவே இந்த மனுஷன்
தேவனுடைய குமாரன் என்றான்.

விவாதிக்க :

யூதத் தலைவர்கள் கூட்டத்தை
அவர்கள் விரும்பியதைப் பெற
தூண்டினார்கள். கூட்டத்தின்
கோரிக்கையை பிலாத்து ஏன்
கொடுத்தார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: கர்த்தராகிய
இயேசுவே, நான் மற்றவர்களுக்குக்
கொடுக்கும் நேரங்களுக்கு
வருந்துகிறேன், அவர்கள்
விரும்பியதைச் செய்கிறேன். நான்
என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்களோ
அதை எப்போதும் செய்ய எனக்கு
உதவுங்கள்.



கேனை உதைக்கவும்

தரையில் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி, நடுவில் ஒரு வெற்று கேனை வைக்கவும். எல்லோரும் அதை வட்டத்திலிருந்து வெளியேற்ற முயற்சிக்கும்போது ஒரு நபர் கேனைப் பாதுகாக்கிறார். கேனை உதைப்பதற்கு முன்பு காவலர் வேறொருவரைக் குறித்தால், அவர்கள் புதிய காவலர்களாக மாறுகிறார்கள். காவலரை திசை திருப்ப வீரர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யலாம். குறிக்கப்படாமல் கேனை உதைத்தால், அந்த சுற்றில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.




<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

பிரதிபலிக்கவும் :

விளையாட்டைப் பற்றி நீங்கள் என்ன அனுபவித்தீர்கள்?

யாராவது கேனை உதைப்பது எளிதாக்கியது எது?

A top-down view of a group of people sitting on a wooden floor, all looking down at their smartphones. The image is centered around a text overlay.

சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
தொழில்நுட்ப
'திரை' நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.



அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்



அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும்.

- 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 10 பின் குதிகால் உதைத்தல்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 10 ஸஃவாட்கள்

இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



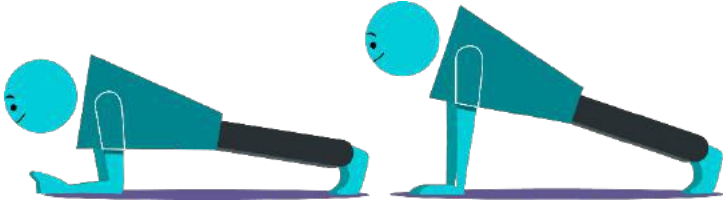
https://youtu.be/fe_bRnV04ao

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

வேறொருவருக்காக நீங்கள் எப்போது தியாகம் செய்தீர்கள்?



மேல்-பிளாங்க்



உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் கால்விரல்களில் உள்ள பிளாங்க் நிலையில் உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் தொடங்குங்கள். உங்கள் எடையை மாற்றி மேலே அழுத்தவும், இதனால் உங்கள் கைகளில் ஆதரிக்கப்படும் - இடது கை பின்னர் வலது கை. பின்னர் முழங்கைகளுக்கு கீழே செல்லுங்கள்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

எளிதாகச் செல்லுங்கள் : அதே
நுட்பத்தை உங்கள்
முழங்கால்களிலிருந்து (உங்கள்
கால்விரல்களுக்கு பதிலாக) அல்லது
நாற்காலியில் வைத்திருங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள் :
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.



சாக்ஸ் போர்



உருட்டப்பட்ட சாக்ஸ் உங்களுக்கு சுமார் 20 ஜோடி தேவைப்படும். 8 x 4 மீட்டர் கோர்ட்டைக் குறிக்கவும், அதை இரண்டாகப் பிரிக்கவும். இரண்டு அணிகளை உருவாக்கி, ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் சாக்ஸில் பாதி வைக்கவும்.

குழு உறுப்பினர்கள் ஒரு ஜோடி சாக்ஸுக்கு ஓடுகிறார்கள், ஒரு ஸஃவாட் செய்கிறார்கள், பின்னர் சாக்ஸை நீதிமன்றத்தின் மறுபுறம் எறியுங்கள். 30 விநாடிகள் தொடரவும். மிகக் குறைந்த சாக்ஸ் கொண்ட அணி வெற்றி பெறுகிறது. மூன்று முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

*கடினமாகச் செல்லுங்கள் :
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.*



இயேசு கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிகிறார்

மாற்கு 15: 16-20 -ஐ வாசியுங்கள் .

உங்கள் குடும்பத்திற்கு பொருத்தமானதாக இருந்தால் மெதுவாகவும் பயபக்தியுடனும் இந்த காட்சியை மீண்டும் செயல்படுத்துங்கள். ஒரு அங்கி அல்லது கோட் பயன்படுத்தவும், ஒரு குச்சி மற்றும் வேறு பொருத்தமான முட்டுகள் கண்டுபிடிக்கவும். மாற்கு 15: 16-20 சத்தமாக வாசிக்கப்படுவதால் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் தொடங்க 'அவர்கள்' என்பதற்கு பதிலாக 'வீரர்கள்' என்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள். சிலுவையில் அறையப்பட்ட உங்கள் இயேசு உருவத்துடன் அமைதியாக முடிக்கவும்.

- இந்த கொடுமைக்கு இயேசு எவ்வாறு பதிலளித்தார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு
இறுக்கமான வட்டத்தில்
ஒன்றுகூடி, நம்முடைய
பாவங்களுக்கான தண்டனையை
எடுக்க தயாராக இருப்பதற்கு
இயேசுவுக்கு நன்றி.



நம்பிக்கை வீழ்ச்சி

நம்பிக்கை இரண்டு வழிகளில் விழுமா:

1. ஒருவர் மற்ற இருவருக்கும் இடையில் நின்று கண்களை மூடிக்கொண்டு பின்னோக்கி மற்றும் முன்னோக்கி விழுகிறார். குடும்பத்தினரால் பிடிக்கப்பட்டபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
2. ஒரு நாற்காலியில் நின்று, கண்களை மூடிக்கொண்டு, குடும்பத்தின் கைகளில் பின்னோக்கி விழுங்கள்.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

பிரதிபலிக்கவும் :

சிலுவையில் அறையப்பட்ட நேரத்தில் இயேசு மற்றும் பிதாவாகிய கடவுள் போன்ற இந்த இரண்டு நம்பிக்கை வீழ்ச்சி நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு உள்ளன?

A group of people are sitting on the floor, looking at their smartphones. The image is a top-down view, showing several hands holding white smartphones. The background is a wooden floor. The text is overlaid on an orange rectangular background in the center of the image.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
படுக்கைக்கு
குறைந்தது 60
நிமிடங்களுக்கு முன்
அனைத்து
திரைகளையும்
அணைக்கவும்.



தலைவரை பின்பற்று



உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள். ஒரு வட்டத்தில் சுற்றி இடுங்கள். ஒரு நபர் தலைவர் மற்றும் வழிமுறைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கு கைதட்டல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்:

- ஒரு கைதட்டல் - ஒரு பிளாங்
- இரண்டு கைதட்டல்கள் - இரண்டு மலை ஏறுபவர்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் - மூன்று ஸஃவாட்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை மாற்றவும்.



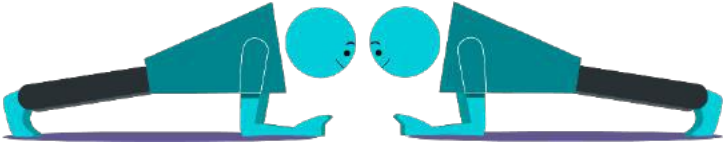
<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

இயேசுவைப் பற்றி நீங்கள் முதலில் என்ன புரிந்துகொண்டீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள் : இன்று அவரைப் பின்பற்ற ஒரு காரணம் என்ன?

கண்ணாடி பிளாங்க்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிளாங் நிலைக்குச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் கண்ணாடியாக இருப்பார், மற்றவர் செய்யும் அனைத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும். மகிழுங்கள்.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

எளிதாகச் செல்லுங்கள் : இந்த வாரம் 1 அல்லது 2 ஆம் நாளிலிருந்து பிளாங் நகர்வைப் பார்க்கவும்.



பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் லஞ்சஸ் பெறுவார். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 லன்ஜ்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும். நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள் : ஒவ்வொரு காலிலும் ஐந்து லன்ஜ்கள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள் : லஞ்சஸ்யில் எடையைச் சேர்க்கவும்.



இயேசு கடவுளாக அங்கீகரிக்கப்பட்டார்

மாற்கு 15: 37-39 -ஐ வாசியுங்கள்.

இந்த ரோமானிய சிப்பாய் இயேசு இறப்பதைக் கண்டார், இயேசு உண்மையில் யார் என்பதில் உறுதியாக இருந்தார்.

நீங்கள் இயேசுவைப் பற்றி உறுதியாகி, அவரைப் பின்பற்றத் தொடங்கிய கதையைச் சொல்லுங்கள்.


கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தின் வட்டத்தில் பலர் இயேசுவைப் பற்றி இன்னும் உறுதியாக நம்பவில்லை. சிலருக்கு பெயரிட்டு, சிப்பாயைப் போலவே அவர்களும் பதிலளிக்கும்படி ஜெபிக்கவும்.



குடும்ப நடை

ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக ஒரு நடைப்பயணத்தை அனுபவிக்கவும். உங்கள் வீடு, முற்றத்தில் அல்லது முடிந்தால், உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை சுற்றி நடக்கவும்.





சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
குடும்பத்தில்
உள்ள ஒவ்வொரு
நபருக்கும் திரை
நேரத்தை
திட்டமிடுங்கள்.

சொல்

ஒரு **வாரம்அப்** என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான,டெம்போ இசையை இயக்குங்கள் . 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. தண்ணீர் குடியுங்கள் .

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, "தட்டுவதற்கு" வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

மேலும் தகவல்

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும் [family.fit YouTube®](#) சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து படிகள்



விளம்பர வீடியோ

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள் .

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் **family.fit** உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம் !

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

<https://family.fit/subscribe/>.

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit