



■ มศว ชวนเดินแอโรบิกฟรี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ขานรับกระแสความตื่นตัวการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ชวนผู้สนใจทั่วไปร่วมกิจกรรม “แอโรบิกแดนซ์” เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาวะที่ดี (Health and Well-being) ในโครงการ “อโศกโมเดล” ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย ทุกวันอังคาร และพฤหัสบดี

ขยับกายผ่อนคลายจิตใจด้วยการออกกำลังกายในหลายรูปแบบ อาทิ Yoga for Health and Sound Healing เซิร์ฟสเก็ต สเก็ตบอร์ด โดยเฉพาะกิจกรรมการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่ดี ร่วมสร้างสังคมสุขภาพที่ดีของเราทุกคนไปด้วยกัน ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 น. โดยคุณสามารถเลือกออกกำลังกายในแบบที่ใช่ สไตล์ที่ชอบ พบกันที่ลานเล่นล้อ มศว ประสานมิตร.