



ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਆਉਟਡੋਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕਸ ਇਸ ਸੀਜਨ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ (10 ਮਾਰਚ, 2021) – ਗਰਮੀ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਅੱਠ ਆਉਟਡੋਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ, ਹੁਣ ਇਸ ਸੀਜਨ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਗੋਰ ਮੇਡੋਜ ਆਉਟਡੋਰ ਕਵਰਡ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕ (Gore Meadows Outdoor Covered Skating Rink) ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀ, ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਰੀਜਨ ਆਫ ਪੀਲ (Region of Peel) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋ-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਵਰਚੁਅਲ ਫਿਟਨੈਸ

ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਚੁਅਲ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਕੁਸ਼ਲ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਲਾਈਵ ਵਰਕਆਊਟ, 15 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ 8 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, www.brampton.ca/recreation ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰੈਕ ਐਟ ਹੋਮ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਐਨਲਾਈਨ ਆਰਟਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਫਟਸ ਦੇ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਰਹੋ, ਜੋ 24/7 ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ! ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਓਰੀਗੈਮੀ ਹਾਰਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ (ਕੈਲੀਗ੍ਰਾਫੀ) ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ (Brampton Recreation) ਵੱਲੋਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਰੈਕ ਐਟ ਹੋਮ (Rec At Home) ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਕ www.brampton.ca/recathome ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

-30-

ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦਾ ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ

ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (Gurvinder Singh)

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਮੀਡੀਆ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਗੇਜਮੈਂਟ

ਸਟ੍ਰੈਟਿਜਿਕ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ

ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ

905-874-2028 | Gurvinder.A.Singh@brampton.ca