

KAB. BANDUNG BARAT, Prolite – Senam SKJ 88 yang diikuti oleh Dansesko AU Marsda TNI Minggit Tribowo, S.I.P., Wadan Sesko AU Marsma TNI Ronny Irianto Moningka, ST., M.M., M.Han., Kakordos Sesko AU Marsma TNI Basuki Arijadi, M.Si (Han)., para Pejabat, Dosen, Patun, dan seluruh personel Sesko AU. Kegiatan senam bersama untuk menjaga kesehatan dan kebugaran seluruh personel Sesko AU dilaksanakan di Lapangan Apel Widya Ambara Sesko AU, Lembang, Bandung Barat.

Senam yang rutin dilaksanakan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran ini dilaksanakan setiap Selasa dan Jumat yang kemudian dilanjutkan dengan jalan santai mengelilingi Sesko AU.

Senam yang memiliki beragam gerakan ini diawali dengan pemanasan lanjut dengan gerakan inti dan ditutup dengan gerakan pendinginan gerakan itu semua dilaksanakan secara terpimpin dengan instruktur dari pembinaan jasmani (Binjas) dan Wanita Angkatan Udara (Wara) Seskoau.

Baca Juga: Stephen Chow Comeback! Ini Sinopsis Kung Fu Soccer, Wariskan Semangat Shaolin Soccer



Baca Selanjutnya
Jaga Keamanan, Siskamling Rutin Serentak