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 dilanjut 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 pembinjaan jasmani (Binjas) dan Wanita Angkatan Udara (Wara) Seskoau.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Baca Selanjutnya
Jaga Keamanan, Siskamling Rutin Serentak