

# AKTIVITI "FIGHT FOR FIT" PU SUBANG

[airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4001-aktiviti-fight-for-fit-pu-subang](http://airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4001-aktiviti-fight-for-fit-pu-subang)

SUBANG, 12 Okt 18 – Pangkalan Udara Subang telah melaksanakan aktiviti senaman "Fight For Fit" di Padang Kawad Markas Pangkalan. Turut serta pada aktiviti tersebut Komander Pangkalan, Brig Jen Dato' Hj Muhammad Mudzmir Ong bin Abdullah TUDM, Pegawai Kanan, Pegawai-pegawai dan anggota Pangkalan.

Aktiviti ini telah dimulakan dengan latihan regangan yang diketuai oleh jurulatih jasmani Pangkalan seterusnya diikuti dengan latihan senamrobik yang telah diketuai oleh jurulatih senamrobik yang didatangkan khas dari Badan Kesenian Tentera Udara, Kpl U Suria Hirdawati bte Abd Hamid. Aktiviti ini juga merupakan aktiviti mingguan yang dilaksanakan pada setiap Jumaat oleh Sel Latih Pangkalan.

