

MORNING EXERCISE BERSAMA PANGLIMA TENTERA UDARA

airforce.mil.my/berita/acara-rasmi/5551-morning-exercise-bersama-panglima-tentera-udara

KUALA LUMPUR, 25 Okt 19 – Bagi memastikan tahap kecergasan warga TUDM, Panglima Tentera Udara, Jeneral Tan Sri Dato' Sri Hj Affendi bin Buang TUDM telah berbesar hati untuk turut menyertai program 'Morning Exercise' peringkat MTU/MPOU.

Program yang diadakan di Padang Kawad Kem Kementah ini melibatkan semua Pegawai dan anggota LLP dari MTU/MPOU. Program ini juga bertujuan memupuk gaya hidup sihat dengan bersenam selain dapat membantu anggota mendapatkan Body Mass Index (BMI) yang unggul.

Sebelum acara larian sejauh 3 km dijalankan, sesi pemanasan badan telah diadakan dengan acara zumba yang dikoordinasikan oleh ZIN Rina dan ZIN Yati diundang khas dari Clavier Academy of Ballet Studio.

Turut serta Timbalan Panglima Tentera Udara, Lt Jen Dato' Sri Ackbal bin Hj Abdul Samad TUDM, Panglima Operasi Udara, Lt Jen Dato' Sri Hj Abdul Mutalib bin Datuk Ab Wahab TUDM serta pegawai-pegawai kanan TUDM.



