

PROGRAM MORNING EXERCISE 5KM PU KUANTAN

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5566-program-morning-exercise-5km-pu-kuantan

KUANTAN, 30 Okt 19 – Sudah menjadi rutin mingguan warga PU Kuantan pada hari rabu setiap minggu melaksanakan larian pagi sejauh 5KM sebagai persiapan mental dan fizikal bagi menghadapi program RMAF 10KM Challenge.

Program ini diadakan bertujuan untuk menyahut cabaran Panglima Tentera Udara, Jen Tan Sri Dato' Sri Hj Affendi bin Buang TUDM disamping dapat memupuk gaya hidup sihat dalam mengekalkan kecergasan dikalangan warga pangkalan.

