

FUN RUN 5KM PU KUCHING

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5638-fun-run-5km-pu-kuching

KUCHING, 8 Nov 19 - Pangkalan Udara Kuching telah mengadakan aktiviti latihan kecergasan Fun Run 5km larian semula untuk anggota yang gagal serta tidak melaksanakan larian RMAF 10KM Challenge yang lepas.

Program larian dimulakan dengan senamrobik di bawah kelolaan Jurulatih Jasmani sebelum dilepaskan oleh Komander Pangkalan, Kol Mohd Azwan bin Mohd Pohari TUDM.

Program kecergasan yang diwajibkan kepada semua peringkat pegawai dan anggota TUDM ini bertujuan untuk memupuk gaya hidup sihat bagi menjamin kecergasan dan kelangsingan badan berada pada tahap yang ditetapkan oleh perkhidmatan.



