

AKTIVITI SUNDAY FITNESS PU SUBANG 2019

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/4804-aktiviti-sunday-fitness-pu-subang-2019

SUBANG, 7 Apr 19 – Aktiviti ‘Sunday Fitness’ bertujuan untuk mengisi waktu hujung minggu warga Pangkalan Udara Subang dengan aktiviti gaya hidup sihat serta riadah bersama keluarga. Program kali pertama ini telah mendapat sambutan yang sangat baik dengan mencatatkan jumlah kehadiran warga pangkalan seramai 350 orang. Program ini turut diserikan lagi dengan kehadiran Brig Jen Dato' Hj Muhammad Mudzamir Ong bin Abdullah TUDM selaku Komander Pangkalan dan pasangan.

Pihak pangkalan melalui Cawang Jasmani telah mengambil inisiatif untuk menganjurkan aktiviti riadah seperti ini kerana pihak pangkalan memandang serius tahap kesihatan dan fizikal dalam kalangan pegawai dan anggota di pangkalan yang didapati masih mempunyai masalah BMI yang telah ditetapkan oleh perkhidmatan iaitu melebihi 27.

Pihak pangkalan telah menyenarai pendek anggota-anggota yang mempunyai masalah berat badan dan diwajibkan untuk menghadiri program ini pada setiap minggu sebagai satu inisiatif untuk membantu mengurangkan berat badan.

Pelbagai aktiviti dijalankan di program ini seperti latihan Zumba, latihan Tabata, Combat Dance, senamrobik dan pada masa yang sama terdapat pelbagai gerai jualan diadakan termasuk juga Car Boot Sale, permainan kanak-kanak dan sukaneka kanak-kanak.

Aktiviti ini juga mendapat sambutan yang amat menggalakkan daripada warga pangkalan yang turut disertai oleh ahli-ahli keluarga warga PU Subang termasuk anggota awam yang menetap di pangkalan. Program ini juga telah dirancang untuk terus dilaksanakan dan dijadikan sebagai aktiviti mingguan di pangkalan.



