

Tingkatkan Kebugaran Jasmani, Warga Binaan Rutan Kudus Ikuti Senam Aerobik

David Fernanda Putra - KUDUS.UPDATES.CO.ID

Jul 15, 2023 - 20:18



Kudus - Sabtu (15/07) Dalam rangka meningkatkan imunitas dan kesehatan, Warga Binaan Rutan Kudus mengikuti kegiatan olah raga senam aerobik pada sabtu pagi (15/07) yang diadakan di halaman blok tahanan Rutan Kudus mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai.

Seluruh Warga Binaan yang senam terlihat begitu antusias mengikutinya.

dipandu oleh instruktur senam yang profesional dan diiringi dengan alunan musik yang gembira turut menambah semangat setiap WBP.

Warga binaan berinisial B mengatakan bahwa dengan adanya senam yang diadakan dapat membangkitkan semangat serta meningkatkan kebugaran jasmani.

"Alhamdulillah dengan diadakannya senam setiap hari Rabu dan Sabtu dapat membuat kami bersemangat dan jauh dari rasa jenuh. Semoga saya dan warga binaan Rutan Kudus lainnya selalu diberikan kesehatan," ungkapnya.