

# Jum'at Sehat Kodim 0728/Wonogiri

Wonogiri: detikperu.com-

Setelah Jum'at sebelumnya anggota Kodim 0728/Wonogiri melaksanakan jalan sehat di sekitaran Makodim, Jum'at(11/9) anggota dan PNS Kodim 0728/Wonogiri melaksanakan kegiatan senam yang dilaksanakan di Stadion Pringgodani.

Dengan dipimpin oleh Esterida instruktur senam yang mumpuni dari Sanggar Senam Candra Rini yang ada di wilayah Pokoh, gerakan dimulai dari tahap pemanasan hingga senam inti.

Dengan energik, Esterida memimpin senam dan para peserta senam pun tampak antusias dalam mengikuti gerakan demi gerakan. Pada ujung acara kegiatan, dilakukan dengan tahap peregangan fisik sehingga tahapan senam tercapai dengan baik.

Dandim 0728/Wonogiri Letkol Inf Imron Masyhadi melalui Pasiops menyampaikan, tujuan digelarnya senam sehat ini di samping menjaga kondisi fisik agar tetap bugar, juga menciptakan kondisi fisik yang sehat. Selain itu ajang olah raga yang satu ini juga telah mampu mempererat tali silaturahmi antara anggota dan PNS Kodim 0728/Wonogiri.

" Dengan adanya kegiatan senam ini, diharapkan kita dapat menjaga pola hidup sehat dan tentunya banyak manfaat yang didapat dari kegiatan senam tersebut ",

Penulis: (Arda 72).