



GARDA MEDIA

Jum'at Sehat, Kalapas Besi Jadi Instruktur Senam Aerobik

Narsono Son - CILACAP.GARDAMEDIA.ID

Oct 18, 2024 - 11:21



Jum'at Sehat, Kalapas Besi Jadi Instruktur Senam Aerobik

CILACAP – Mengawali Jumat Pagi dengan penuh semangat, Teguh Suroso, Kepala Lapas Kelas IIA Besi Teguh Suroso mengajak Seluruh Pegawai dan 30 Perwakilan Warga Binaan untuk melaksanakan olahraga senam aerobik, Jumat (18/10/2024).

Bertempat di Halaman Aula Wijaya Kusuma, Petugas dan Warga Binaan tampak begitu antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian gerakan senam aerobik yang dipandu langsung oleh Kalapas dengan alunan musik yang membuat suasana tampak meriah.



Rona wajah bahagia muncul pada seluruh peserta senam yang mengikuti gerakan dibawah pancaran sinar matahari pagi yang sehat bagi tubuh.

Kalapas Besi menjelaskan bahwa kegiatan senam pagi ini dilaksanakan untuk menjaga kesehatan bagi Seluruh Pegawai dan Warga Binaan Lapas Besi

"Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menjalani aktivitas pekerjaan bagi Pegawai dan progam pembinaan bagi Warga Binaan," sambungnya.

Ia menambahkan bahwa kegiatan olahraga senam setiap hari jumat pagi telah rutin dilaksanakan yang diikuti oleh Pegawai. Serta perwakilan 30 Warga Binaan yang diikuti secara bergantian setiap minggunya.

(N.son/Reza)