

Ketua Persit Kodim 0831 Surabaya Timur Ajak Anggota Senam Bersama

Arif Rido - [SURABAYA.GO.WEB.ID](https://www.surabaya.go.web.id)

Feb 3, 2023 - 12:01





SURABAYA - Ketua Persit KCK Cabang L Kodim 0831/Surabaya Timur Ny. Leence Yusan Riawan melaksanakan kegiatan senam bersama istri Prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur bertempat di lapangan apel Makodim Jl. Mulyorejo Indah 1 No. 4. Jumat (03/02/23)



Adapun kegiatan yang dimulai dari pemanasan kemudian masuk gerakan gerakan inti dan ditutup dengan gerakan pendinginan, senam di setiap gerakan, berbarengan dengan alunan lagu dan musik itu untuk membangkitkan semangat para peserta senam sehingga menciptakan jiwa dan raga menjadi refresh dan sehat.

Menurut Ketua Persit Kodim 0831/Surabaya Timur Ny. Leence Yusan Riawan ini, kegiatan senam sebagai akses yang memfasilitasi anggotanya agar tetap bugar dalam mendampingi tugas suaminya sebagai seorang prajurit dan anak anaknya, sehingga dalam mengurus kegiatan rumah tangga pun lancar.

Dengan penggunaan jiwa dan raga selama satu minggu di pakai untuk mengurus keluarga, maka Ny. Leence Yusan Riawan mengatur waktu senam di hari Jumat, sebagai pemeliharaan dan tetap terjaga kesehatan tubuh para anggotanya. Selain itu juga untuk meningkatkan kesadaran pentingnya dalam berolahraga.

Ini juga untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan, serta kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi untuk kita semua yang hadir di sini," tuturnya.

Lebih lanjut Ketua Persit menegaskan bahwa jika sudah bugar dan sehat ibu Persit senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer, dan yakin akan mampu menjalankan tugas sebagai seorang ibu bagi anak anaknya.

Untuk itu kepada seluruh anggota persit untuk lakukan aktivitas senam ini dengan sebenarnya dan bersungguh sungguh untuk pencapaian hasil yang

maksimal dan sesuai harapan dari instruktur senam, sehingga hasil kebugaran dan kesehatan badan untuk meningkatkan imunitas tubuh kita dapatkan,” ungkapnya.