

## **Jaga kebugaran tubuh, Personil Korem 084/BJ Lakukan olahraga**

**Achmad Sarjono - SURABAYA.INDONESIASATU.ID**

Nov 24, 2021 - 06:28



SURABAYA, - Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran agar fisik tetap prima, Personil Korem 084/Bhaskara Jaya melaksanakan kegiatan olahraga bersama bertempat di lapangan apel Makorem 084/BJ Jln. Ahmad Yani No. 1 Surabaya, Selasa (23/11/2021).

Kegiatan olahraga bersama ini diikuti oleh seluruh anggota Makorem 084/BJ yang didahului dengan kegiatan apel pagi diambil oleh Kasi Pers Kasrem

Kolonel Inf Agus Supriyanto, Selesai apel dilanjutkan senam peregangan dipandu oleh personel Jasmani Korem (Jasrem) dilanjutkan dengan jalan mengitari makorem selama 1 jam.

Usai melaksanakan Jalan , seluruh Personil melaksanakan olah raga mandiri dengan olahraga umum seperti tenis lapangan, tenis meja dan bulu tangkis serta fitnes.

Kasi Pers Kasrem 084/BJ mengatakan, kita ajak seluruh Personil Makorem untuk berolahraga dengan tujuan selain menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, juga sebagai ajang silaturahmi antar anggota, dengan melaksanakan olahraga dipagi hari dimana udara yang masih segar, membuat para Personil menjadi lebih sehat serta otot-otot yang tegang menjadi lebih rileks,UngkapNya.

Kajasrem kapten Arm Didit Arianto menambahkan, "olahraga bersama ini sangat penting dilaksanakan selain untuk menjaga stamina, kesehatan dan kebugaran juga untuk mendukung pelaksanaan tugas pokok sehari-hari," ImbuhNya.  
(Penrem/Jon)