

MORNING EXERCISE MENINGKATKAN TAHAP KECERGASAN

 airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5511-morning-exercise-meningkatkan-tahap-kecergasan

KUALA LUMPUR, 16 Okt 19 - Hampir 300 pegawai dan anggota MTU/MPOU sertai 'Morning Exercise' yang dikoordinasikan Cawang Jasmani Markas Tentera Udara pagi ini bertempat di Padang Kawad KEMENTAH.

Aktiviti ini bertujuan meningkatkan tahap kecergasan warga TUDM di samping membantu mendapatkan Body Mass Index (BMI) yang unggul sekaligus mampu meningkatkan imej ATM amnya dan TUDM khususnya.

