

Gaya Hidup Sihat Sempena Program Minggu Wanita

Oleh Tan Kah Ying

kahying.sone@gmail.com

KOTA KINABALU, 11 MAC - Aktiviti senamrobik yang diketuai oleh pengarah Fitness Dance daripada Kelab Lentera Tari Kolej Kediaman E sempena program minggu wanita telah diadakan di Anjung Perdana, Kolej Kediaman E pada pukul 7 pagi .

Hasmida Bakri, 22, Pengarah Bahagian Fitness Dance, Kelab Lentera Tari Kolej Kediaman E telah dijemput untuk mengetuai aktiviti senamrobik pada pagi ini.

Hasmida berkata bahawa aktiviti tahunan bagi Kelab Lentera Tari Kolej Kediaman E akan dianjurkan pada hujung bulan April.

Aktiviti tahunan tersebut dikenali sebagai Fitness Dance 3.0 akan diadakan di Kompleks Sukan, UMS.

“Acara ini bukan sahaja terbuka kepada pelajar UMS tetapi juga terbuka kepada orang ramai yang berada di seluruh Kota Kinabalu,” kata Hasmida.

“Sebab utama kami menganjurkan Fitness Dance 3.0 adalah kerana aktiviti Fitness Dance 1.0 dan Fitness Dance 2.0 yang lepas telah mendapat sambutan yang hangat,”

“Maka, Fitness Dance 3.0 dipilih sebagai aktiviti tahunan bagi tahun 2017 atas



Hasmida (tengah) bergambar dengan rakan-rakannya selepas sesi senamrobik

Foto Oleh Tan Kah Ying

permintaan yang ramai daripada pelajar dan orang ramai,” ujarnya.

Hasmida juga berkata bahawa Fitness Dance 3.0 ini bertujuan untuk memupuk gaya hidup sihat dan menjemput orang ramai untuk beriadah dan bergembira bersama-sama.