



# Penyegaran Kesamaptan 23 CPNS Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan

Narsono Son - [CILACAP.KAMPAI.CO.ID](http://CILACAP.KAMPAI.CO.ID)

May 11, 2022 - 18:03



*Lapas pasir putih Nusakambangan*

CILACAP - Dalam rangka meningkatkan kekuatan fisik serta daya taha tubuh selama mengikuti kegiatan Latsar yang diselenggarakan secara virtual, sebanyak 23 CPNS formasi tahun 2021 Lapas High Risk Pasir Putih menggelar kegiatan

penyegaran Kesamaptaan.

Kepala Lembaga Pemasyarakatan High Risk Pasir Putih, Fajar Nur Cahyono mengungkapkan bahwa kegiatan penyegaran Kesamaptaan menjadi hal yang wajib dilakukan guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh CPNS 2021. Beliau juga menghimbau kepada para CPNS untuk selalu semangat dalam berlatih fisik dan menguatkan mental serta berperilaku yang baik

Melalui kegiatan ini diharapkan seluruh CPNS dapat memiliki tubuh yang selalu prima serta mampu untuk mengikuti kegiatan Latsar secara virtual dengan otak yang fresh, tubuh yang sehat, dan jiwa yang semangat.

Kegiatan olahraga dilaksanakan pada pagi hari pukul 05.30 WIB hingga 06.00 WIB dengan dibimbing oleh para senior. Pembimbingan fisik dilakukan mulai dari kegiatan pemanasan, berlari, olah fisik dengan push up, sit up, dan sebagainya serta diakhiri dengan gerakan pendinginan.

N.Son)