

# EKSPOS

## Pegawai Imigrasi Cilacap Tingkatkan Imunitas Melalui Senam Zumba

Agus Agnan - [CILACAP.EKSPOS.CO.ID](http://CILACAP.EKSPOS.CO.ID)

Sep 15, 2023 - 14:54



Cilacap – Pegawai Imigrasi Cilacap terlihat bersemangat saat melakukan Senam Zumba, Jumat (15/9). Kegiatan Senam yang rutin di dilaksanakan di Jumat Pagi ini dilaksanakan di Lapangan Olahraga Kantor Imigrasi Cilacap. Seluruh pegawai yang mengikuti senam pagi sangat menikmati olahraga Zumba kali ini, hal itu terlihat dari raut muka yang ceria. Selain diikuti oleh pegawai, kegiatan senam ini

juga diikuti oleh pelajar yang sedang melakukan magang di Kantor Imigrasi Cilacap.

Dalam pelaksanaan olahraga Zumba ini Imigrasi Cilacap meminta bantuan instruktur dari sanggar senam di wilayah Cilacap untuk memimpin kegiatan. Setiap gerakan demi gerakan diiringi dengan music zumba yang menggugah gairah berolahraga agar tidak terasa lelah.

Cuaca yang mulai memasuki musim kemarau ini kita dituntut untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari penyakit yang dapat menyerang manusia. Salah satu kegiatan yang dapat kita lakukan melalui kegiatan olahraga, menjaga pola makan, menerapkan gizi seimbang, dan istirahat yang cukup.

“Setelah mengikuti kegiatan senam pagi ini, tubuh jadi fresh, jadi sehat, imun meningkat, energy negative hilang, gerakanya juga asyik, pokoknya ngga rugi ikut senam Zumba ini”, ujar Tita salah satu pegawai Imigrasi Cilacap.

Manfaat yang dapat dirasakan setelah berolahraga seperti senam Zumba ini adalah dapat menjaga daya tahan tubuh, menaikkan imun tubuh, menjaga kesegaran tubuh, menghilangkan stress, dan memberikan energy positif dalam diri. Sempatkan olahraga minimal satu minggu sekali agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit.