

# PERS

## CASN 2021 Lapas Kelas IIB Cilacap Laksanakan Olahraga Sore

Narsono Son - [SUNGAIKANAN.PERS.CO.ID](http://SUNGAIKANAN.PERS.CO.ID)

Jul 6, 2022 - 21:18



*CASN 2021 Lapas Kelas IIB Cilacap Laksanakan Kegiatan Lari Sore*

CILACAP - Calon Aparatur Sipil Negara di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIB Cilacap kembali melaksanakan giat olahraga bersama pada Rabu (06/07/2022) dimulai pukul 17.00 s.d. 18.00 WIB.

Kegiatan olahraga sore bersama bagi CASN rutin dilaksanakan guna meningkatkan kebugaran jasmani, melatih fisik, dan meningkatkan disiplin kerja CASN Lapas Kelas IIB Cilacap.

Dalam kesempatan Kalapas Cilacap, Wisnu menyampaikan bahwa, Kegiatan olahraga dimulai dengan doa bersama kemudian peregangan dan dilanjutkan dengan lari bersama sesuai rute yang telah ditentukan oleh pengampu olahraga sore CASN.

"Sebelum pelaksanaan olahraga bersama, CASN Lapas Kelas IIB Cilacap dihibau untuk tidak melupakan nilai-nilai Kemenkumham dan Pemasarakatan yang harus dijiwai oleh Tunas Pengayoman seperti Mars Kemenkumham, Mars Pemasarakatan, dan Tri Dharma Petugas Pemasarakatan", Ungkapnya.

Rute lari pada sore hari ini ialah ke arah Jl. Budi Utomo lalu melewati Jl. Penyu kemudian ke arah Jl Mersut dan kembali ke Lapas melalui Jl. Jenderal Sudirman.

Tak hanya lari bersama, CASN Lapas Kelas IIB Cilacap juga melaksanakan penguatan berupa push up dan sit up untuk menjaga bentuk tubuh yang baik.

Kegiatan olahraga sore CASN berjalan dengan aman dan lancar. Setelah selesai melaksanakan olahraga bersama, kegiatan diakhiri dengan pendinginan untuk melemaskan otot-otot kemudian ditutup dengan doa bersama.

(N.Son/\*\*\*)