

Bersenam Selalu

Setiap ahli keluarga perlu bersenam

Senaman meningkatkan kecergasan dan kekuatan badan, mengawal berat badan, mengurangkan

tekanan mental dan meningkatkan interaksi antara ahli keluarga.

Anda dan keluarga boleh melakukan pelbagai jenis senaman bersama.

