

Mohd Amirul Kasyful Nur bin Zulkifli

From: Welcome Centre
Sent: 13 Januari 2016 12:59
To: UUM - All Students; UUM - All Staff
Subject: PERLIS BIKE TEAM KAYUH KE PADANG SANAI



13 JANUARI 2016 / 03 RABIULAKHIR 1436H

=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: H. Rasidah H. Rodzi
Gambar oleh: Anjung Tamu

PERLIS BIKE TEAM KAYUH KE PADANG SANAI



ANJUNG TAMU ONLINE: Udara pagi yang segar dan nyaman di persekitaran Welcome Centre mengundang Perlis Bike Team singgah sebagai tempat perhentian sebelum berbasikal ke Padang Sanai, Kuala Nerang, Kedah.

Ridzwan yang mengetuai aktiviti berbasikal dari Perlis berkata mereka memilih UUM Welcome Centre untuk berkumpul sebelum berbasikal setelah mendapat maklumat tempat ini kondusif, harmoni dan kawasan Rehat & Rawat (R & R).

“Membina otot betis kita supaya lagi solid”, “Sesuai dipraktikkan 3 hingga 4 kali seminggu dengan tempoh berbasikal 30-45 minit atau lebih”, tambahnya lagi.

Dalam pada itu, kebaikan berbasikal memberi impak rendah untuk cedera kerana kita duduk sambil menggunakan tenaga sekaligus mampu membakar lemak badan dengan efektif.

=====

DARIPADA:
ANJUNG TAMU
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT
CANSELORI
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA (UUM)
TEL.: 04-928 3044/3050/3051/3098
FAKS: 04-928 3095
E-MEL: welcome_centre@uum.edu.my

