



اَوْنُوْ سَیِّتِیْ تَیْکُوْ لُوْکِیْ مَیْاَرَا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

BULETIN UNIT RESIDENSI & HOSPITALITI PELAJAR

**EDISI 3
OKTOBER 2025**

U

R

H

P

GLOWY FUN FIT NIGHT

NUR SYAMIERA NARISYA, NURIN BATRISYA & AMRUN HAZIQ



Pada 18 dan 25 Jun 2025 , sebuah program di bawah anjuran Jawatankuasa Perwakilan Kolej Sesi 2024/2025 telah diadakan bertempat di Perkarangan Parkir Kolej Puteri Mayang Selida. Program ini diadakan sebanyak 2 kali pada tarikh yang berlainan.

Program *GLOWY FUN FIT NIGHT* ini adalah berlatar belakang memberi sebagai satu inisiatif untuk menggalakkan mahasiswa mengamalkan gaya hidup sihat dalam suasana yang lebih santai dan menyeronokkan. Berbeza daripada aktiviti senaman biasa, program ini dilaksanakan pada waktu malam bagi memberi peluang kepada pelajar menyertainya selepas waktu kelas atau tugas akademik selesai.



Selain itu, program ini juga mampu menjadi tempat untuk mahasiswa melepaskan tekanan dan stress setelah belajar kerana pergerakan aerobik yang dilakukan adalah mudah diikuti. Mahasiswa juga berasa lebih seronok kerana dapat mengikuti program ini bersama rakan-rakan. Sebanyak RM670.00 telah diperuntukkan untuk menampung perbelanjaan sepanjang program berlangsung termasuklah pembelian neon light, banner, bunting, lanyard program serta makanan VIP dan AJK. Manakala RM440.00 telah diperuntukkan untuk hari kedua, menjadikan jumlah peruntukan untuk kedua-dua hari ialah sebanyak RM1110.00.

Seramai 33 orang ahli Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK), dan Sekretariat Jawatankuasa Perwakilan Kolej (SJPK), serta 1000 orang mahasiswa telah menyertai program ini. Selain itu, En Muhammad Amrun Haziq bin Abidin dan Tc Saiful Hasbullah bin Abdul Majid juga turut serta semasa program ini berlangsung.

Aturcara program dimulai pada pukul 8.30 malam dengan pendaftaran peserta. Aturcara diteruskan dengan aktiviti pemanasan badan yang dipimpin oleh Biro Aerobik dan Sukan. Aktiviti seterusnya diteruskan dengan aturcara utama iaitu tarian aerobik. Sebanyak 9 buah lagu telah diputarkan sepanjang program berlangsung. Semua aktiviti aerobik telah dipimpin oleh Biro Aerobik dan Sukan, yang telah dibahagikan sebanyak 3 kumpulan.



Aktiviti aerobik telah berlangsung selama satu jam. Akhir sekali, aturcara diakhiri dengan sesi penyejukan badan dan sesi fotografi. Setelah itu, mahasiswa diminta untuk beratur untuk mengesan kod QR emerit sebelum dibenarkan untuk pulang. Selain itu juga, terdapat jualan air telah dilakukan sekiranya mahasiswa berasa haus selepas melakukan aktiviti aerobik.

Program yang berlangsung telah memberi impak positif kepada mahasiswa. Bukan sahaja dari segi fizikal, malahan mental. Program ini bersifat santai dan tenang, membenarkan mahasiswa untuk melepaskan penat dan stress setelah satu hari menuntut ilmu. Mahasiswa juga berasa seronok kerana lagu yang diputarkan semasa sesi aerobik sesuai dengan minat mereka serta gaya pergerakan tarian yang mudah diikuti.

