

ABSTRAK

Kordinasi Tangan Dan Kaki Gerakan Senam *Aerobik* Wanita Usia 40 Tahun Pada Kelompok
Senam Lampung Walk

Kata Kunci: Senam aerobic, Kordinasi Kaki dan Tangan

ABSTRACT

*Hand and Foot Coordination of Aerobic Exercise Movements for 40 Year Old Women in the
Lampung Walk Gymnastics Group*

Keywords: *Aerobic exercise, Hand and Foot Coordination*