

# Kelas OR Virtual bersama YWC (30-07-2021) Dan Mengelola Waktu

**Melayani Dengan Cinta** | **CONNECTING WELLNESS**

**Yakes-Telkom**  
Lahiri untuk kesehatan dan ordo

## KELAS OLAHRAGA VIRTUAL

**Yakes-Telkom Wellness Center**

SENIN, 26 JULI 2021		SELASA, 27 JULI 2021		RABU, 28 JULI 2021	
07.30 WIB	<b>YOGA</b> Diki Akbari	07.30 WIB	<b>AEROBIC</b> Rifqi Budi M. Akhir Amin	07.30 WIB	<b>REHABILITASI OLAHRAGA</b> Diki Akbari Rifqi Budi
15.30 WIB	<b>MOVFITBILITY</b> Arie Pemuji	15.30 WIB	<b>AEROBIC</b> Sonci	16.00 WIB	<b>YOGA</b> Gusti Puspa
KAMIS, 29 JULI 2021		JUMAT, 30 JULI 2021			
07.30 WIB	<b>YOGA</b> Diki Akbari Beny Aprial	07.30 WIB	<b>THERAPEUTIC</b> Arie Pamuji		
15.30 WIB	<b>AEROBIC</b> Sonci	15.30 WIB	<b>AEROBIC</b> Sonci		

**REGISTRASI:**  
[bit.ly/senamvirtualyakes](http://bit.ly/senamvirtualyakes)  
Kegiatan akan dilaksanakan melalui aplikasi **zoom**

Mari bersama patuhi protokol kesehatan dengan menerapkan **5M**:

1. Menjaga jarak
2. Mencuci tangan
3. Memakai masker
4. Menjauhi kerumunan
5. Mengurangi mobilitas

[www.yakestelkom.or.id](http://www.yakestelkom.or.id) | [@yakestelkom](https://www.instagram.com/yakestelkom) | [Yakes Telkom](https://www.youtube.com/yakestelkom)

