

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

Melayani Dengan Cinta | **CONNECTING WELLNESS**

Yakes-Telkom
Kami peduli 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	YOGA Diki Akbari	07.30 WIB	AEROBIC Rifqi Budi M. Akhir Amin	07.30 WIB	REHABILITASI OLAHRAGA Diki Akbari Rifqi Budi
15.30 WIB	MOVFITBILITY Arie Pemuji	15.30 WIB	AEROBIC Sonci	16.00 WIB	YOGA Gusti Puspa
KAMIS, 29 JULI 2021		JUMAT, 30 JULI 2021			
07.30 WIB	YOGA Diki Akbari Beny Aprial	07.30 WIB	THERAPEUTIC Arie Pamuji		
15.30 WIB	AEROBIC Sonci	15.30 WIB	AEROBIC Sonci		

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

