



# MEKAR WANGI

## Group Exercise Schedule

TIME	MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY		
	EL	ES	EN	EL	ES	EN	EL	ES	EN	EL	ES	EN	EL	ES	EN	EL	ES	EN
08.00	B FITHAI	SC	F REF	I TOWER	A Fun		F FITHAI	S N H		F TOWER	A Fun		TRX	FHY			SC	
09.15	TRX	F MAT		CTR	FHY			SC	F REF	B CHAIR	FHY		CTR	I AERIAL		B TOWER	A Fun	
10.30																		
16.15					A Fun		F TOWER						A Fun (Aerial Fundamental) SC ( Spine Corrector)  <b>Mat Prop (Magic Circle, Weight Ball)</b>  Start Date : 4 Februari 2019					
17.30	I TOWER	TRX			FHY			A Fun	F REF	TRX		F REF						
18.45	B MAT	A Fun		F TOWER	I AERIAL		B Chair	TRX		B Tower	SC							