

**ATUR CARA
LATIHAN KECERGASAN MAJLIS KESULTANAN PAHANG**

Tarikh : 9 Julai 2026 (Khamis)
Masa : 7.00 Pagi - 10.00 Pagi
Tempat : Majlis Kesultanan Pahang

*Sebarang perubahan atur cara akan dimaklumkan oleh pihak urusetia

9 Julai 2026 (Khamis)		
MASA	PERKARA	CATATAN
0700 - 0730	PENDAFTARAN PERSERTA	
0730 - 0745	SESI PEMANASAN BADAN	JURULATIH: ENCIK RIDZUAN BIN ROZAID
0745 - 0845	ACARA LARIAN 5KM	PENCATAT MASA: 1. CIK AMALINA 2. PUAN NORUL HAPIDAH
0845 - 0930	COOLING DOWN / BERSURAI	JURULATIH: ENCIK RIDZUAN BIN ROZAID