

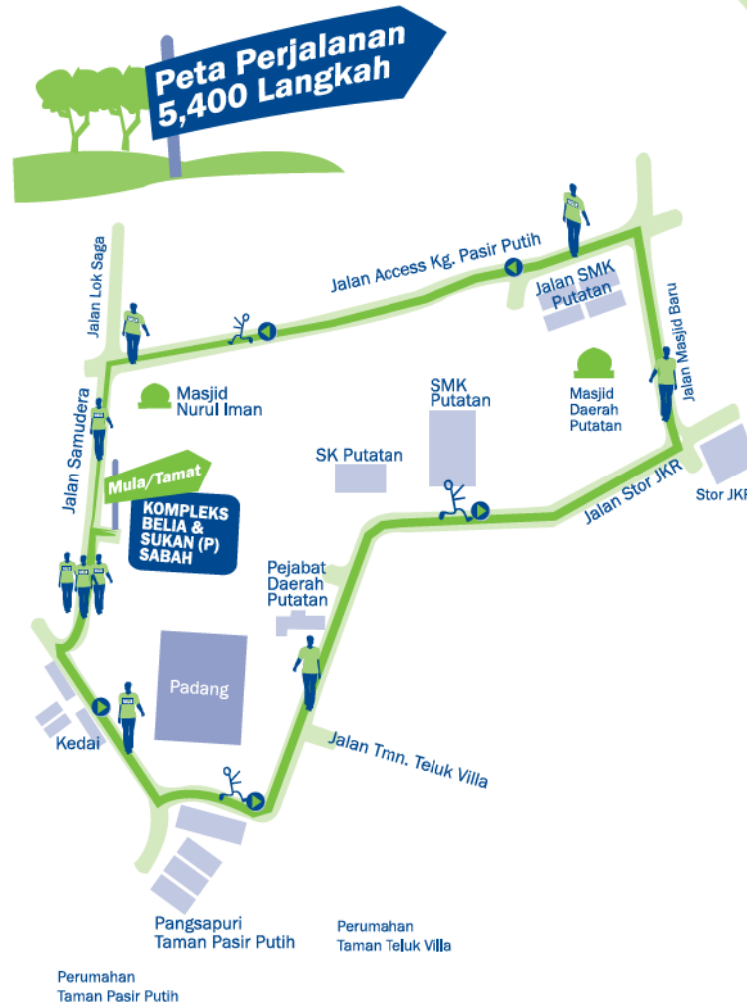


## Pendaftaran

Berkenaan dengan Borang Pendaftaran, sila rujuk kepada butiran di bawah:

Lokasi	Kompleks Belia & Sukan (Persekutuan) Negeri Sabah, Jabatan Belia & Sukan (Persekutuan) Negeri Sabah Taman Pasir Putih, Putatan
Pegawai Bertugas	Mr. P. Ponniah ♦ 012 - 838 1002 ♦ 088 - 761 777
Tarikh	7 Sept 2011 hingga 14 Okt 2011
Waktu Urusan	Isnin - Khamis ♦ 8:30 pagi - 12:30 ptg ♦ 1:30 ptg - 5:00 ptg Jumaat ♦ 8:00 pagi - 11:30 ptg ♦ 2:30 ptg - 5:00 ptg
Lokasi	Nestlé Products Sdn. Bhd. Level 4 (3rd Floor), Wisma 2020, 18, Jalan Belia, Kota Kinabalu (Sadong Jaya, Warehouse area, next to Wisma KFC)
Pegawai Bertugas	Ms Pang Suk Chin ♦ 088 523 300 Mr Tan Wallace ♦ 012 829 5678 Ms Jason Chong ♦ 019 851 6278
Tarikh	7 Sept 2011 hingga 14 Okt 2011
Waktu Urusan	Isnin - Jumaat ♦ 8:30 pagi - 12.:30 Ptg ♦ 1:30 ptg - 5:00 ptg

**PERHATIAN :**  
Kanak-kanak di BAWAH 7 TAHUN, TIDAK PERLU mendaftar kerana pihak penganjur TIDAK menyediakan Kemeja-T dan Kupon Cabutan Bertuah.



# WORLD WALKING DAY



6:00 pagi - 11:00 pagi

20 November 2011,  
Ahad

Kompleks Belia dan Sukan Sabah. Taman Pasir Putih, Putatan

Kemeja-T PERCUMA untuk 1,500 pendaftaran yang pertama

Sarapan Berkhasiat Nestlé



Good Food, Good Life



5



4

## Undangan dari Pengarah Urusan



Warga Malaysia yang dihormati,

"Pada 20hb November 2011, Nestlé Malaysia akan menganjurkan World Walking Day di enam (6) lokasi di seluruh Malaysia pada waktu yang sama dengan tujuan untuk menggalakkan orang ramai menghayati keseronokan dan kebaikan berjalan kaki.





Saya dengan sukacitanya mengajak anda untuk memulakan dengan mengajak ahli keluarga, kawan dan rakan sekerja anda berjalan bersama-sama ke arah gaya hidup yang lebih sihat."

Harap berjumpa anda semua pada 20hb November 2011.

Peter R. Vogt  
Pengarah Urusan  
Nestlé (Malaysia) Berhad

## Tips Berjalan Kaki

Berjalan kaki adalah satu senaman yang mudah dilakukan. Anda cuma memerlukan sepasang kasut yang sesuai, baju yang selesa dan motivasi untuk bergerak.

-  Pastikan anda minum air secukupnya sebelum, semasa dan selepas berjalan kaki.
-  Lakukan regangan panaskan badan sebelum anda bermula
-  Mula berjalan dengan langkah yang perlahan, berhenti dan lakukan regangan sepanjang perjalanan.
-  Akhiri sesi berjalan kaki dengan regangan menyejukkan badan.

## Aturcara

- 6:00pagi ♦ Penyerahan Kemeja-T
- 7:00pagi ♦ Ketibaan Tetamu-tetamu  
♦ Penyaringan Kesihatan  
(Terhad kepada 300 peserta yang pertama)
- 7:30pagi ♦ Senamrobik
- 8:00pagi ♦ World Walking Day Bermula  
(5,400 Langkah)
- 8:45pagi ♦ World Walking Day Tamat
- 9:00pagi ♦ Sarapan Berkhasiat Nestlé  
♦ Ucapan Alu-aluan oleh Tetamu Jemputan
- 10:00pagi ♦ Permainan  
♦ Cabutan Bertuah
- 11:00pagi ♦ Tamat

Jika anda ada sebarang pertanyaan, sila berjumpa dengan kakitangan kami yang memakai Kemeja-T berwarna biru