

# WORLD WALKING DAY



## Pendaftaran

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

Lokasi	Sarawak Plaza Shopping Complex (Pintu Masuk Utama)
Tarikh Penyertaan	7 Sept 2011 hingga 14 Okt 2011
Pegawai Bertugas	Puan Ida Althanazir ◆ 013 568 2447
Waktu Urusan	Isnin hingga Ahad ◆ 10:00 pagi hingga 9:00 mlm

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

## Peta Perjalanan 4,000 Langkah



5:30 pagi - 11:00 pagi

20 November 2011, Ahad

Waterfront, Kuching

Kemeja-T PERCUMA untuk 2,000 pendaftaran yang pertama

Sarapan Berkhasiat Nestlé



Good Food, Good Life

## 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 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

- 5:30pagi ♦ Penyerahan Kemeja-T
- 7:00pagi ♦ Face Painting
- 7:15pagi ♦ Ketibaan Tetamu-tetamu Jemputan
  - ♦ Ucapan Alu-aluan Tetamu Jemputan
  - ♦ Gambit Pelancaran
- 7:45pagi ♦ Senamrobik
- 8:15pagi ♦ World Walking Day Bermula
- 9:00pagi ♦ World Walking Day Tamat
- 9:15pagi ♦ Sarapan Berkhasiat Nestlé
  - ♦ Persembahan Pentas
- 9:30pagi ♦ Permainan
  - ♦ Cabutan Bertuah
- 11:00pagi ♦ Tamat

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