



Walking Since 1978

SURAT JAWAPAN KURSUS BIMBINGAN “BASIC RACE WALKING COACHING COURSE”

Tarikh : 16 Mar 2013, Sabtu
Masa : 8.00 Pagi – 5.00 Petang
Tempat : Kelas 5M, Tingkat 1,
SJKC Lai Meng,
136, Jalan Ampang,
50450 Kuala Lumpur

ATURCARA

8.00 pagi	Pendaftaran
9.00 pagi	Sesi Pertama – Introduction
9.30 pagi	Jamuan ringan pagi
9.45 pagi	Race Walking Techniques 1 & 2
12.00 T/hari	Makan Tengahari
2.30 ptg	Practical Session – Race Walking Technical 1
3.30 ptg	Jamuan ringan petang
3.45 ptg	Practical Session – Race Walking Technical 2
4.45 ptg	Sesi soal jawab / Perbincangan
5.00 ptg	Bersurai

Sila (✓) yang berkenaan:-

- AKAN MENYERTAI
 TIDAK AKAN MENYERTAI

**Terhad kepada 25 orang yang pertama sahaja.*

YURAN PENDAFTARAN:

- RM80.00 (Ahli PLJKM)
 RM100.00 (Bukan Ahli PLJKM)

**Sijil Penyertaan, T-shirt dan jamuan (Pagi/Tengah-hari/ Petang) akan di sediakan*

Nama : _____
I/C : _____ Tel / Fax: _____
Email : _____
Alamat : _____

PENTING:-

SILA HANTARKAN SURAT JAWAPAN BERSAMA YURAN PENDAFTARAN SEBELUM 12hb Mac 2012

Ke PERSATUAN LUMBA JALAN KAKI MALAYSIA - Maybank A/C: 514 011 717 390

(Sila Fax & emel bank slip bersama Surat Jawapan)

Tel: 03-8737 8228 (Ext 5044 & 5020) Fax 03-8736 5436

Email: racewalkermalaysia@gmail.com Websit: www.racewalkermalaysia.com