



PELANCARAN FITMALAYSIA PULAU PINANG 2015 (MAI LEKAH FIT PENANG!!!)

1. TARIKH PERLAKSANAAN

20 SEPTEMBER 2015 (AHAD)

2. TEMPAT

Taman Rekreasi Vision Park, Bertam Perdana, Kepala Batas.

3. PELANCARAN

program ini akan dirasmikan oleh **YB Menteri Belia dan Sukan Malaysia**

4. ACARA

Aktiviti sukan dan kecergasan yang dilaksanakan di bawah FitMalaysia Penang ini merangkumi 4 kumpulan aktiviti iaitu :

- i) Larian
 - a. Terbuka: 5km
 - b. Terbuka: 10km
- ii) Berbasikal
 - a. Terbuka: 10km
 - b. Terbuka: 30km

Pendaftaran awal sebelum 14 Sept 2015 secara berkelompok/ mengikut sekolah amat penting untuk memastikan peserta yang berkenaan mendapat No. penyertaan/ Bib, medal dan sijil bagi mereka yang tamat acara larian dan berbasikal.

- iii) Seni Mempertahankan Diri (*Martial Arts*)

Seni Mempertahankan Diri tradisional dan kontemporari seperti Silat, Silambam, Taekwondo, Wushu, Muaythai, *Urban Self Defence* dan lain-lain.
- iv) Aktiviti Kecergasan

Aktiviti termasuklah Variasi Senamrobik, *Bootcamp*, *Cross Training*, Taichi dan lain-lain.

5. PENYERTAAN

- 5.1 Penyertaan adalah terbuka kepada semua lapisan masyarakat.
- 5.2 Sasaran penyertaan adalah seramai lima belas ribu (15,000) orang dengan aktiviti utamanya FM Run dan FM Ride dan pelbagai aktiviti kecergasan dan seni mempertahankan diri.
- 5.3 Pendaftaran secara online boleh dilakukan di www.rjevents.com.my
- 5.4 Pengambilan borang penyertaan serta penyerahan juga boleh dibuat di Pejabat-Pejabat Belia Dan Sukan Negeri dan daerah seperti berikut:

ALAMAT	NO TEL	NO FAX
JABATAN BELIA DAN SUKAN NEGERI PULAU PINANG JALAN SULTAN AZLAN SHAH 11700, GELUGOR PULAU PINANG	04 6554444	04 6574444
PEJABAT BELIA DAN SUKAN DAERAH TIMUR LAUT ARAS BAWAH BANGUNAN JABATAN BELIA DAN SUKAN NEGERI PULAU PINANG	04 6598515	04 6598516
PEJABAT BELIA DAN SUKAN DAERAH BARAT DAYA d/a PERTUBUHAN PELADANG KAWASAN (PPK) SIMPANG EMPAT BALIK PULAU 11000 PULAU PINANG	04 8668244	04 8668344
PEJABAT BELIA DAN SUKAN DAERAH SEBERANG PERAI UTARA ARAS 4 WISMA PERSEKUTUAN JALAN BERTAM 2 13200 KEPALA BATAS SEBERANG PERAI UTARA, PULAU PINANG	04 5751066	04 5751067
PEJABAT BELIA DAN SUKAN DAERAH SEBERANG PERAI TENGAH NO 1-A, LORONG PERDA SELATAN 2 BANDAR BARU PERDA 14000, BUKIT MERTAJAM SEBERANG PERAI TENGAH, PULAU PINANG	04 5303030	04 5393040
PEJABAT BELIA DAN SUKAN DAERAH SEBERANG PERAI SELATAN d/a KOMPLEKS RAKAN MUDA JALAN SERINDIT 14200 SUNGAI JAWI SEBERANG PERAI SELATAN, PULAU PINANG	04 5824380	04 5829149

Sekolah boleh hubungi terus En.Iswadi, Pegawai Belia & Sukan di talian 019-4185959

6. PENUTUP

Adalah diharap Fit Malaysia Penang akan diterima dan di terjemahkan melalui pelaksanaan sebagaimana yang dirancangkan untuk memastikan bahawa semua komuniti yang terdiri daripada pelbagai golongan akan menjadi *frontliners* dalam menitik beratkan aktiviti sukan, kecergasan dan fizikal serta mengamalkan gaya hidup sihat, cergas dan mengukuhkan perpaduan.

Program ini juga diharap dapat mencapai misi menjadikan Malaysia sebagai sebuah Negara Bersukan (*Sporting Nation*).

PERYERTAAN PERCUMA

Hanya peserta yang mendaftar untuk Larian atau Kayuhan Basikal FitMalaysia sebelum **Khamis 17 September 2015 (11.59PM Khamis)** boleh menyertai Larian atau Kayuhan Basikal FitMalaysia dan telah dihantar emel Pengesahan Penyertaan Larian atau Kayuhan Basikal FitMalaysia. - See more at:

https://www.fit.my/content/events/penang_20150920/16923#sthash.3YYa5uRs.dpuf



MAI LEKAIH FIT PENANG!!!
20.09.15
 VISION PARK, BANDAR BERTAM PERDANA, KEPALA BATAS

PENYERTAAN PERCUMA

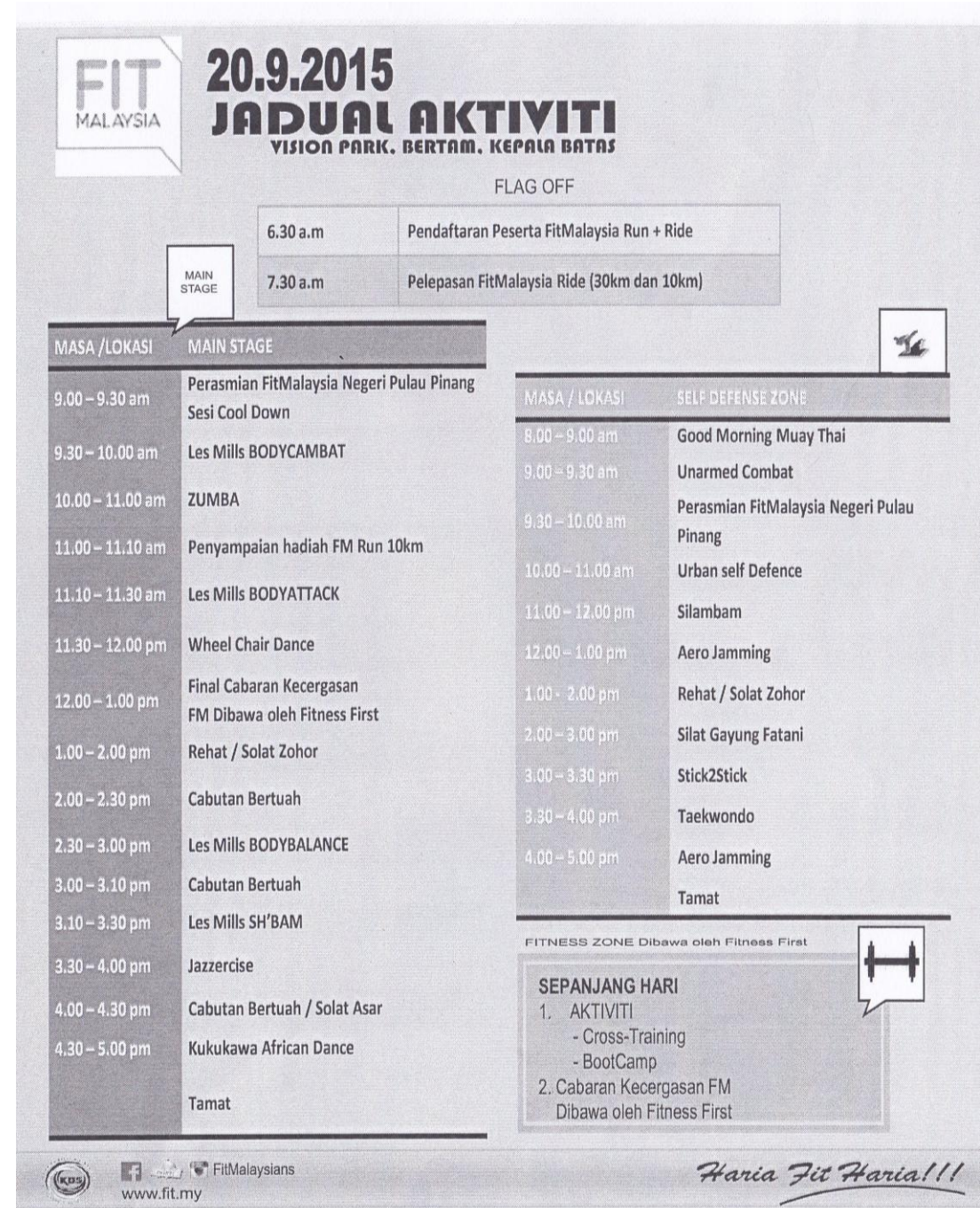
AKTIVITI FitMalaysia Run (5km & 10km), FitMalaysia Ride (10km & 30km), Fitness Activities, Self Defense, Extreme Zone, Kids Zone, pameran dan jualan serta lain-lain aktiviti.

Pendaftaran FitMalaysia Run dan Ride
www.rjevent.com.my
 Maklumat lanjut dan pendaftaran lain-lain aktiviti
www.fit.my

Sebarang pertanyaan hubungi :
 Jabatan Belia dan Sukan Negeri Pulau Pinang
 Jalan Sultan Azlan Shah,
 11700 Gelugor, Pulau Pinang.
 04-655 4444 / 013-2929592
 (En. Mohd Khairi Nasir)

#FITPENANG

FitMalaysia
www.fit.my



FIT MALAYSIA
20.9.2015
JADUAL AKTIVITI
 VISION PARK, BERTAM, KEPALA BATAS

FLAG OFF

6.30 a.m	Pendaftaran Peserta FitMalaysia Run + Ride
7.30 a.m	Pelepasan FitMalaysia Ride (30km dan 10km)

MAIN STAGE

MASA / LOKASI	MAIN STAGE
9.00 – 9.30 am	Perasmian FitMalaysia Negeri Pulau Pinang Sesi Cool Down
9.30 – 10.00 am	Les Mills BODYCAMP
10.00 – 11.00 am	ZUMBA
11.00 – 11.10 am	Penyampaian hadiah FM Run 10km
11.10 – 11.30 am	Les Mills BODYATTACK
11.30 – 12.00 pm	Wheel Chair Dance
12.00 – 1.00 pm	Final Cabaran Kecergasan FM Dibawa oleh Fitness First
1.00 – 2.00 pm	Rehat / Solat Zohor
2.00 – 2.30 pm	Cabutan Bertuah
2.30 – 3.00 pm	Les Mills BODYBALANCE
3.00 – 3.10 pm	Cabutan Bertuah
3.10 – 3.30 pm	Les Mills SH'BAM
3.30 – 4.00 pm	Jazzercise
4.00 – 4.30 pm	Cabutan Bertuah / Solat Asar
4.30 – 5.00 pm	Kukukawa African Dance
	Tamat

MASA / LOKASI	SELF DEFENSE ZONE
8.00 – 9.00 am	Good Morning Muay Thai
9.00 – 9.30 am	Unarmed Combat
9.30 – 10.00 am	Perasmian FitMalaysia Negeri Pulau Pinang
10.00 – 11.00 am	Urban self Defence
11.00 – 12.00 pm	Silambam
12.00 – 1.00 pm	Aero Jamming
1.00 – 2.00 pm	Rehat / Solat Zohor
2.00 – 3.00 pm	Silat Gayung Fatani
3.00 – 3.30 pm	Stick2Stick
3.30 – 4.00 pm	Taekwondo
4.00 – 5.00 pm	Aero Jamming
	Tamat

FITNESS ZONE DIBAWA OLEH FITNESS FIRST

SEPANJANG HARI

- AKTIVITI
 - Cross-Training
 - BootCamp
- Cabaran Kecergasan FM Dibawa oleh Fitness First

Haria Fit Haria!!!

KBS, Facebook, FitMalaysia, www.fit.my