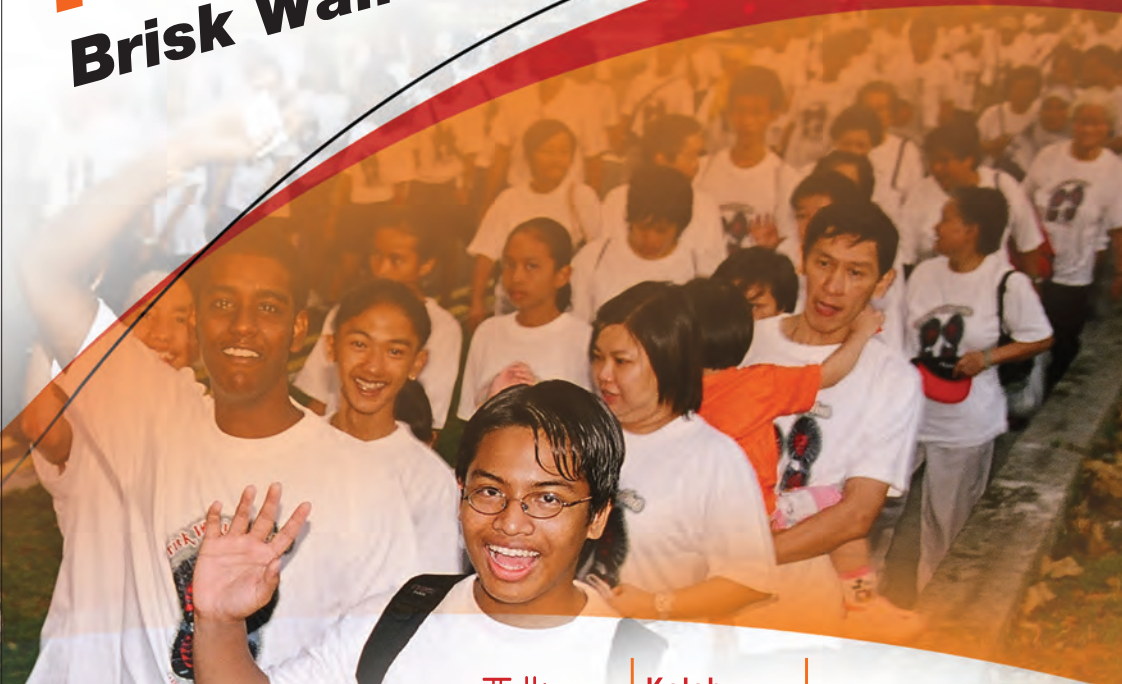




# Join North West Brisk Walking Clubs



西北  
轻快步行  
俱乐部

Kelab  
Berjalan  
Pantas  
Barat Laut

வட மேற்கு  
விரைவு நட்சைச்  
சங்கம்

- FREE Registration!
- FREE T-shirt!

NORTH WEST COMMUNITY DEVELOPMENT COUNCIL  
900 South Woodlands Drive  
#01-04 Woodlands Civic Centre  
Singapore 730900  
Tel: 6767 2288



we care, we share, we bond

[www.northwestcdc.org.sg](http://www.northwestcdc.org.sg)



# Join Us!

Come join the largest brisk walking clubs in Singapore and enjoy the following benefits:

- Keep healthy
- Reduce stress
- Reduce body fat
- Reduce risks of heart attack
- Increase bone density
- Make more friends!

## 欢迎加入我们！

欢迎加入新加坡最大的轻快步行俱乐部并享受以下的福利:

- 保持身体健康
- 缓解压力
- 减少体脂肪
- 减低心脏病的风险
- 增强骨骼密度
- 广交新友!

如果您想成为西北轻快步行俱乐部的会员, 请填写下一页的登记表并将表格提交给您邻近的居民委员会(RC), 邻里委员会(NC)或西北社区发展理事会。

To become a member of North West Brisk Walking Clubs, simply complete the registration form on the next page and submit to your nearest Residents' Committee (RC), Neighbourhood Committee (NC) or to North West CDC.

## Sertailah Kami!

Datanglah untuk menyertai kelab berjalan pantas yang terbesar di Singapura dan nikmati faedah berikut:

- Kekalkan kesihatan badan
- Kurangkan tekanan
- Kurangkan lemak badan
- Kurangkan risiko serangan jantung
- Tingkatkan ketumpatan tulang
- Berkenalan dengan lebih ramai orang!

Untuk menjadi ahli Kelab Berjalan Pantas Barat Laut, anda hanya perlu lengkapkan borang pendaftaran pada halaman seterusnya dan serahkan kepada Jawatankuasa Penghuni (RC), Jawatankuasa Kawasan Kejiranan (NC), atau CDC Barat Laut.

## எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

சிங்கப்பூரின் மிகப் பெரிய விரைவு நடைச் சங்கத்தில் சேர்ந்து, பின்வரும் ஆதாயங்களைப் பெற்று மகிழுங்கள்:

- ஆரோக்கிய வாழ்வை அனுபவியுங்கள்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைப்புகள்
- மாரடைப்பு ஏற்படக்கூடிய இடரைக் குறைப்புகள்
- எலும்பின் அடர்வை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்
- நிறைய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்!

வட மேற்கு விரைவு நடைச் சங்கத்தின் (North West Brisk Walking Club) உறுப்பினராவதற்கு, அடுத்த பக்கத்திலுள்ள பதிவிற்கான படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து, உங்கள் அருகாமையிலுள்ள குடியிருப்போர் குழு (RC), சூழ்வட்டாரக் குழு (NC) அல்லது வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றத்திடம் (North West CDC) அளியுங்கள்.



## Registration Form

Complete this form and return it by mail or in person to your nearest RC, NC or to North West CDC.

Name (DR/Mr/Mrs/Ms/Mdm): \_\_\_\_\_

Race: \_\_\_\_\_ NRIC/ FIN No.: \_\_\_\_\_ Gender: Female/ Male

Date of Birth (DD/MM/YY): \_\_\_\_\_ Nationality: Singaporean / PR / Foreigner

Address: \_\_\_\_\_ Postal Code: \_\_\_\_\_

Tel.: (H) \_\_\_\_\_ (HP) \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Adult T-shirt Short Sleeve

Size:  XS  S  M

L  XL  XXL

XXXL

Adult T-shirt Long Sleeve

Size:  S  M  L

XL  XXL

Kid's T-shirt (Short Sleeve only)

Size:  M  L  XL

Upon registering as a Brisk Walking Clubs member, I hereby declare that I will not hold North West Community Development Council or People's Association liable for any loss/damage, injury or death; misconduct incurred during my participation in their activities and services.

