

# 男仕緩步跑 研習坊 IV

第四屆中年男仕緩步跑研習坊於 2016 年 5 月 14 日至 7 月 16 日一連十個週六上午舉行。在數位有經驗豐富長跑手帶領和指導下，學員以循序漸進的模式進行集體培訓。



## 預期目標：

經集訓後，鼓勵學員一同參與麥咸 ANGUS GLEN 高爾夫球會於 7 月 22 日舉行的“FIVE MILER” (8.5 公里) 公開盛事，藉此體驗跑步樂趣及享受個人達標成功的喜悅。

詳情：<http://www.angusglenrunningseries.com/our-races.html>

名額有限  
額滿即止

- 日期：** 2015年 5月14日至 7月 16日 (共十個週六)
- 時間：** 早上 7：30 AM 至 9：30 AM
- 地點：** Tracks and Fields adjacent to Billy Crothers Secondary School, 44 Main Street, Unionville (Kennedy/Highway 7)
- 報名費用：** 10元
- 內容：** 每堂有數節緩步跑 (共約30 分鐘) 及小休，跑步前及後熱身和拉筋運動。
- 報名：** 中信中心：Rolson Tam 416 291 3202 / [rtam@ccmcanada.org](mailto:rtam@ccmcanada.org)  
或電郵甦靈男人事工: [awakensouls@gmail.com](mailto:awakensouls@gmail.com)  
網上查詢: [www.ccmcanada.org](http://www.ccmcanada.org) / [www.awakensouls.org](http://www.awakensouls.org)
- 截止報名日期：** 5月 7日 (星期六)
- 備註：** 參加者必須填報研習坊報名表格及簽署一份醫療免責聲明



THE AWAKEN SOULS 甦靈男人事工

TORONTO CCM 多倫多中信中心

