ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University Sports Center

กำหนดการคลินิกมาราธอน

โครงการ "วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่"

ณ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันจันทร์ที่ 3 กันยายน 2561

****

เวลา 16.00 น.	- ลงทะเบียน และรับสมุดบันทึกการวิ่ง (EXERCISE PASSPORT) โครงการ "วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่" ณ ประตู 1 สนามกีฬาจุฬาฯ
	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ
เวลา 17.00 น.	- ฝึกทักษะการวิ่งที่ถูกวิธี
	- การยืดเหยียดที่เหมาะสมกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ
	- การวิ่งสะสมเพื่อมุ่งสู่สภาพ 10 K
	โดย อาจารย์สถาวร จันทร์ผ่องศรี (ครูดิน) กรรมการบริหารสมาพันธ์ชมรมเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย

<u>หมายเหตุ</u> ตั้งแต่วันที่ 3 กันยายน 2561 เป็นต้นไป

1. ทุกวันจันทร์ เวลา 17.00 - 20.00 น. พบกับคลีนิคการแนะนำการวิ่งที่ถูกวิธีจากอาจารย์สถาวร จันทร์ผ่องศรี (ครูดิน) กรรมการบริหารสมาพันธ์ชมรมเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย

2. ทุกวันอังคาร - วันศุกร์ เวลา 17.00 - 20.00 น. พบกับทีมงานแนะนำการวิ่งที่ถูกวิธีจากนักวิ่งชมรมนิสิตจุฬาฯ และนักวิ่งชมรมบุคลากรจุฬาฯ

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สนามกีฬาจุฬาฯ นายจตุพล กล้วยแดง โทร. 0-2218-2868 และโหลดใบสมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่ www.cusc.chula.ac.th