

ميدلسكس- لندن هل أنت مستعد للتحدي المجتمعي؟

 **in motion™**
Physical Activity - do it for life!

 **in motion™**
Physical Activity - do it for life!

إذا انضم إلينا خلال شهر أكتوبر القادم
لماذا أشارك في هذا التحدي؟

هذه دعوة لجميع سكان مدينة لندن وناحية ميدلسكس للمشاركة في تحدٍ
ينطوي على الأنشطة البدنية لمدة 31 يوماً طيلة شهر أكتوبر.

لماذا المشاركة؟

إنها طريقة ممتعة وسهلة للشعور بالحيوية والنشاط، وتحسين الصحة،
والتخفيف من حدة التوتر بالمشاركة مع العائلة والأصدقاء والمجتمع.

كيفية المشاركة:

- 1- حدّد هدفاً للنشاط البدني الذي ترغب به. اطلب من الآخرين المشاركة أو تشكيل فريق.
- 2- قد يكون الهدف الرقص أو الركض أو السباحة أو المشي ...
- 3- احسب دقائق مشاركتك في النشاط البدني بإحدى الطريقتين التاليين:

- استخدم التطبيق المجاني in motion™ للتحدي المجتمعي (متوفر على الموقع inmotion4life.ca أو من متجر التطبيقات). استخدم الاستمارة الورقية (متوفرة في المواقع المحلية أو للتحميل من الموقع inmotion4life.ca). يرجى الاطلاع على الموقع التالي للتعرف على مواقع الاستلام والتسليم.



/inmotion4life
@inmotion4life

4 أرسل الاستمارة بعد تعبئتها خلال الأسبوع الأول من شهر نوفمبر.

انضم إلى مجتمعك خلال شهر أكتوبر المقبل للمساعدة في جعل
ميدلسكس- لندن أفضل المجتمعات صحة في كندا.

تفضل بالزيارة لمزيد من المعلومات inmotion4life.ca

 **in motion™**
Physical Activity - do it for life!
MIDDLESEX - LONDON
Building Canada's
Healthiest Community
www.inmotion4life.ca

 /inmotion4life
 @inmotion4life