

*Perinteinen testipäivä VSVetU:n jäsenille 30.10.2023 Kupittaaan urheiluhallissa*

Jälleen on mahdollisuus V-S Masters:n jäsenille testata kuntonsa edulliseen jäsenhintaan. Varaa aika soittamalla 0445242525. Testi sisältää testipaketin, jossa on kolme osaa. Mitataan käden puristusvoima, kestävyyskunto Polarin leposyketestillä ja kehonkoostumusmittaus. Näistä testeistä tietokoneohjelma laskee testihenkilön kehon kuntoindeksin. Jokainen testiin tuleva saa siitä tulosteen ja henkilökohtaisen palautteen välittömästi testin jälkeen. Testiä varten jokaista testihenkilöä varten pitää varata 15 min. aika. Toiminta-aika 8.00–15.00 Testipaketin hinta on normaalisti 50 euroa.

Yhteistyökumppanuuden ansiosta testin hinta seuramme jäsenille on ainoastaan 15,00 euroa. Maksu otetaan mielellään käteisenä testauspaikalla. Pidä kiirettä, 30 ensimmäistä mahtuu testipäivän aikatauluun.

Tiedustelut Raimo Koskela 0445242525 tai sähköpostilla [raimo.koskela60@gmail.com](mailto:raimo.koskela60@gmail.com) Oheisesta linkissä on tarkempaa tietoa testipaketista. <http://www.liiku.fi/aikuisille/kuntotestauspalvelut/>