Kevään kuntokartoitus

Keskiviikkona 21.04.2010 Hartolan kunnantalolla klo 16.00-18.00

- Tule testaamaan kuntosi ilmaiseksi arkivaatteissa, ilman hikoilua ja hengästymistä.
- Kestävyyskunnon, puristusvoiman ja kehonkoostumuksen mittaukset
- mm. sisäelinten rasvan määrä (InBody-laite) testi 20 min + palaute.
- Testi on tarkoitettu 20-65 vuotiaille.
- Testiin on varattava etukäteen aika.
- Ajanvaraukset 12.04.-16.04.2010 Hanna Ikävalko puh. 044 743 2266 (tavoitettavissa klo 8-9 ja 14-15)
- Kuntokartoituksen järjestävät PHLU, kuntien liikuntatoimet, Sote-yhtymä ja Sysmän Sisu