

Kunnan Liikuntapäivä

Tule testaamaan kuntosi Kunnan Liikuntapäivään.
Kerimäen urheilukentälle 30.8.2010 klo 17.30 -19.30.

Kunnan liikuntapäivä on tarkoitettu kaikille työkäisille,
jotka haluavat tietoa oman kehon suorituskyvystä.
Tapahtuman järjestää Etelä-Savon liikunnan Kyläsportti-hanke
yhdessä Savonlinnan Seudun Liikunnan Like-hankkeen sekä
Kerimäen kunnan liikuntatoimen kanssa.

**Tervetuloa
liikkumaan!**

Tapahtumassa kahvio

Testausmenetelmiä!

- Inbod/kehon koostumusmittaus (10€)
 - Kävelytesti (klo 17.45, 18.15 ja 18.45)
 - Cooperin testi(klo 19.15)
 - Lihaskunnan testaus
 - Verenpaineen mittaus
 - Terveysliikunta info
- kunto-ohjelmia, tuloksien analysointia

