

KAIKILLE AVOIN JA MAKSUTON HAASTA ITSESI! -LIIKUNTATAPAHTUMA

Nyt on tilaisuus itsensä haastamiseen ja voittamiseen vauhtiliikunnan testein
– joka kuukausi hienossa ympäristössä Raatin Stadionilla tai Ouluhallissa.

**Cooper - ja UKK testin ilmoittautumiset 17.30 alkaen.
Lihaskuntotestiin ilmoittautumiset 18.10 alkaen.**

Nuo ajat aloittavat 20 minuutin ilmoittautumisjärjestelyt, jonka jälkeen seuraa 10 minuutin ohjattu lämmittely.

Klo 18.00 lähtölaskenta ja Cooper testi juostaan kahdessa erässä.

Tapahtumaan ilmoittaudutaan paikan päällä ja lisätietoa löytyy kotisivuiltamme.

Turvallisuussyistä saat osallistua vain yhteen em. testeistä samana päivänä.

Testiin sisältyy yli 45-vuotiaiden verenpaineen mittaaminen.

Kts. Valmistautumisohjeet www.haastaitsesi.fi

*Tule haastamaan ja voittamaan itsesi
- saat mentaalivoiton ja hyvän fiiliksen
lisäksi hienot terveystulokset ja
tuntemukset useiksi päiviksi!*

**Tapahtumien aikataulu:
klo. 17.30 - 19.30.**

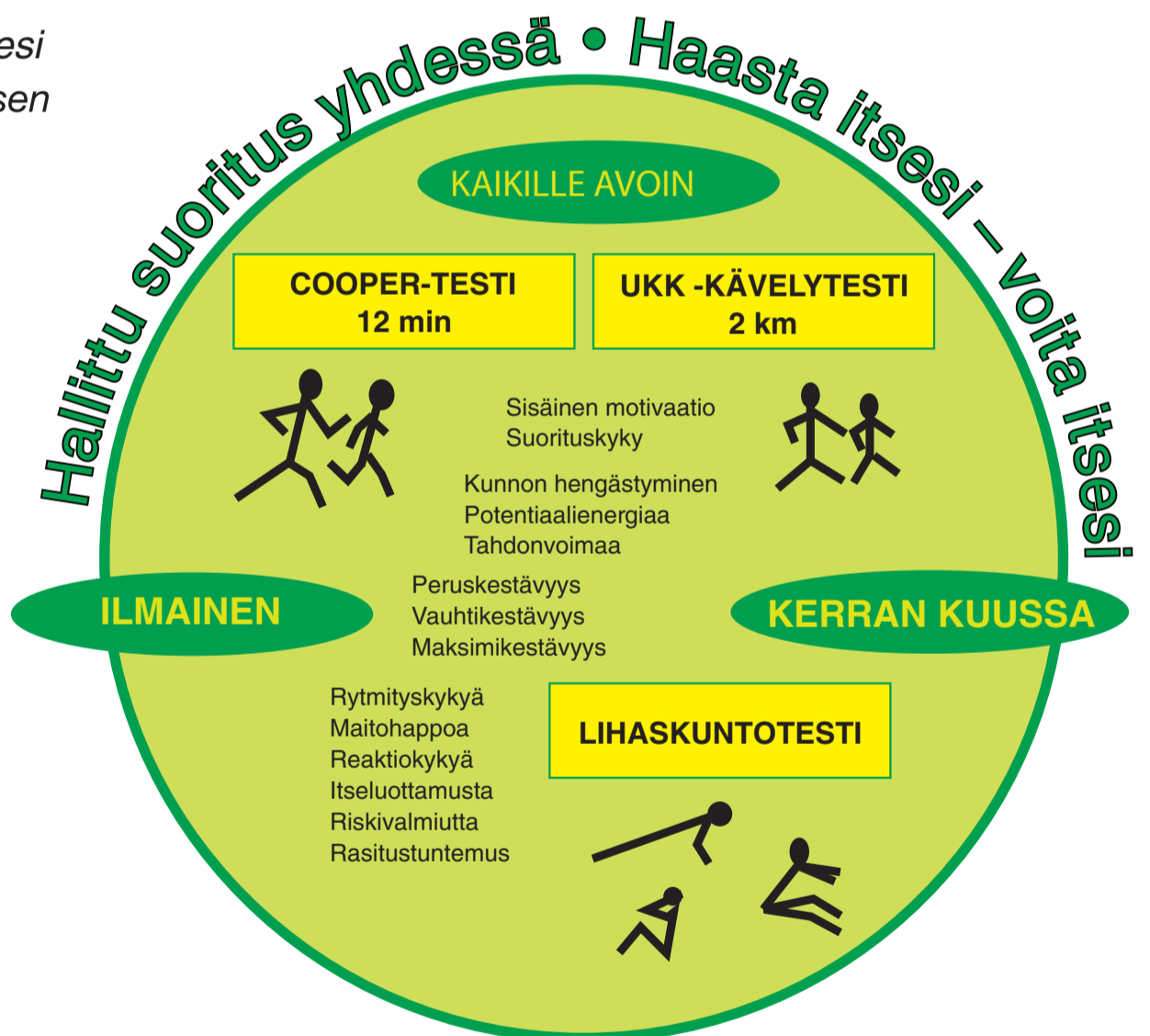
Vain yksi tapahtuma
maanantaina, aina muulloin
perjantaisin:

**RAATIN STADIONILLA
Raatintie 2, 90100 Oulu:**

PE 4.5.2018
PE 1.6.2018
MA 2.7.2018
PE 3.8.2018
PE 7.9.2018
PE 5.10.2018

**OULUHALLILLA
Ouluhallintie 20,
90130 Oulu:**

PE 5.1.2018
PE 9.2.2018
PE 2.3.2018
PE 6.4.2018
PE 2.11.2018
PE 7.12.2018



Tapahtuma on usean järjestävän tahon yhteistoiminnassa syntynyt, vapaaehtoiseen testaukseen ja toimitsijajoukkoon rakentuva, ja kaikille avoin ja maksuton tapahtuma.

Yhteistyötahoina alueesi Reserviläiset (RES ja RUL), Oulun kaupunki, Oulun NMKY, Oulun korkeakoululiikunta (OKKL), Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (OSAKO), Kuivasjärven Aura ja Oulunsuun Heitto. Paikalla on aina Punaisen Ristin yksikkö ja innostavan alkulämmittelyn ohjaa OAKK liikuntaopiskelijat.



Tervetuloa!