

Anna palautetta aikuisliikunnasta
vastaamalla kyselyyn.

Kyselyyn pääset klikkaamalla palkkia.

Kuntotestaus Jokelan koululla ja Palokan rantaraitilla ma 18.12. klo 17.00

- Testaa kuntosi ja huomaa kehitys! Testit voit uusia keväällä.
- Salissa testataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta.
- Ukk-kävelytestissä kävellään 2km ja mitataan aika sekä syke.
- Ilmoittaudu testeihin mirva@palokanilo.fi tai 045-6396553.

Hinnat kuten normaalisti jumpissa, eli maksutta rajattomalla kortilla, sarjakortin yksi merkintä tai kertamaksu 8€.

