

KAIKILLE AVOIN JA MAKSUTON HAASTA ITSESI! -LIIKUN TAPAHTUMA

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

Kts. Valmistautumisohjeet

www.haastaitsesi.fi

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

Tapahtumien aikataulu:
klo. 17.30 - 19.30.

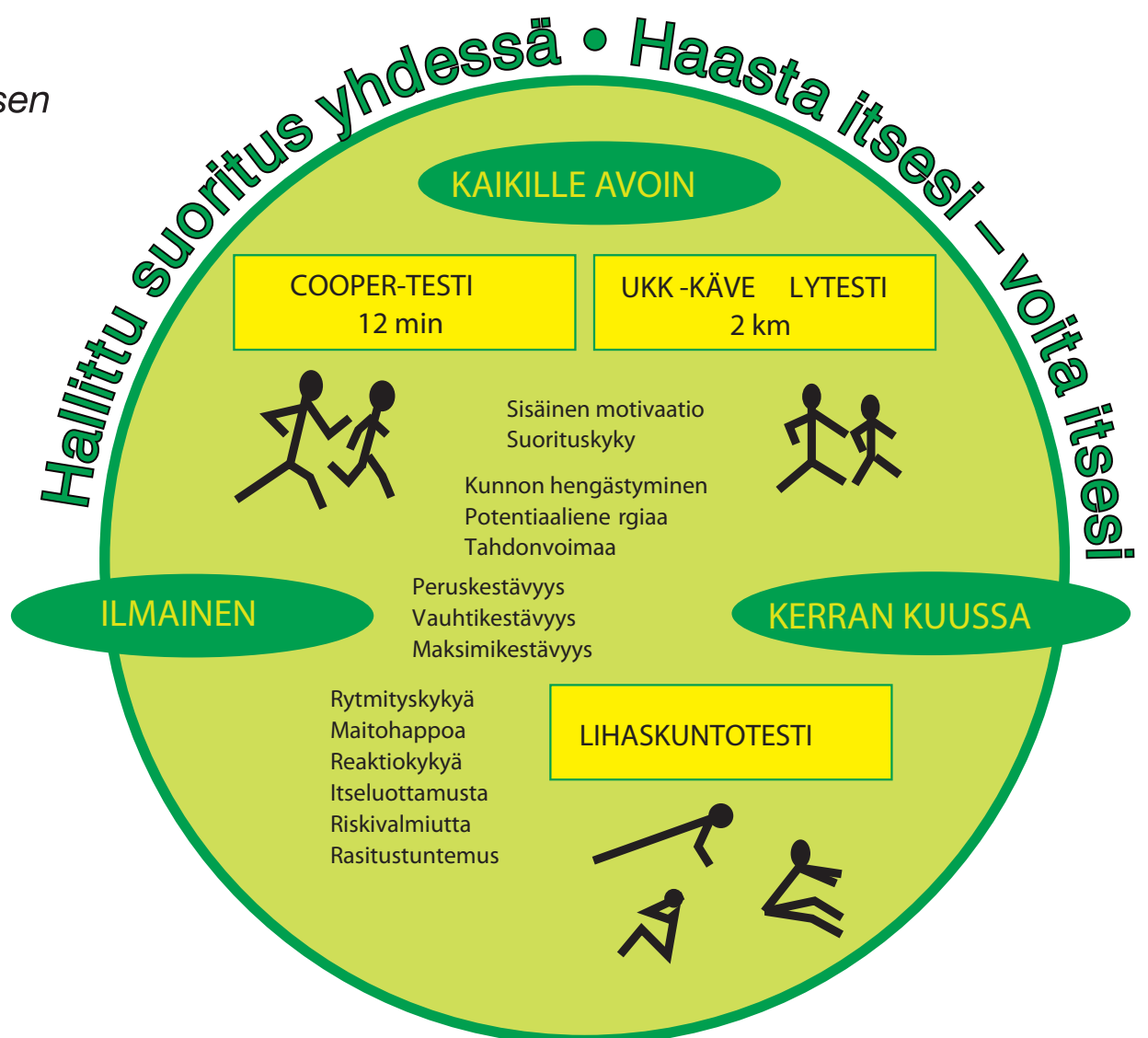
Vain yksi tapahtuma
maanantaina, aina muulloin
perjantaisin:

RAATIN STADIONILLA
Raatin tie 2, 90100 Oulu:

PE 6.5.2022
PE 3.6.2022
PE 4.7.2022
PE 5.8.2022
PE 2.9.2022
PE 7.10.2022

OULUHALLILLA
Ouluhallintie 20, 90130 Oulu

PE 5.11.2021
PE 3.12.2021
PE 7.1.2022
PE 4.2.2022
PE 4.3.2022
PE 1.4.2022



Tapahtuma on usean järjestävän tahon yhteistoiminnassa syntynyt, vapaaehtoinen testauskokeilu ja toimintajoukkoon 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 Aina ja Oulun Heitto. Paikalla on aina Punaisen Ristin yksikkö ja innostavan alkulämmittelyn ohjaa OAKK liikuntaopiskelijat.



Tervetuloa!