



Piilojakelu 305 / 308 jäsentä ja 93 sidosryhmäkumppania

Arvoisat Jäsenet ja hyvät Yhteistyökumppanit

Kuntotesti Taistelukoulun liikuntasalissa la 29.10 klo 10:00-12:00 järjestäjänä Tuusulan Reserviupseerikerho ry.

Vielä ehdit mukaan!

Kutsu koskee myös kerhomme jäseniä.

Testauksen ohjelma:

1. vauhditon pituushyppy (paras tulos kolmesta yrityksestä)
2. istumaan nousu polvet koukussa (60sekuntia)
3. etunojapunnerrus (60sekuntia)
4. UKK-kävelytesti (2 km).

Mikäli innokkaita löytyy, pelaamme testien jälkeen liikuntasalissa lentopalloa tai sählyä.

Saunominen päivän päätteeksi Taistelukoulun rantasaunassa.

HUOMAUTUS: Alle 45-vuotiailla on mahdollisuus suorittaa cooperin-testi Hyrylän urheilukeskuksen juoksuradalla klo 09:15.

Ilmoittaudu testaajalle, **Kimmo Vanhamäki**, [vanhamaki\(at\)gmail.com](mailto:vanhamaki(at)gmail.com) tai 041 516 55115 - kiitos.

Taistelukoulun verkkomuseo: www.taistelukoulu.fi

Linkki: www.digioltermanni.fi

Maanpuolustusterveisin - Veikko