

## Tervetuloa Kisakallioon Meikäläisen kuntokartoitukseen!

### Inbody kehonkoostumusanalyysi & Polkupyöräergometritesti lauantaisin ja keskiviikkoiltaisain kerran kuussa! Katso päivämäärät netistä!

Meikäläisen kuntokartoitukseen ovat tervetulleita kuntoiluporukat, treenikaverit, pariskunnat, terveysliikkujat ja yksittäiset kuntoilijat. Hyvässä fyysisessä kunnossa jaksaa paremmin töissä, harrastuksissa ja vapaa-ajalla. Kartoitus ja sen perusteella tehtävä kunto-ohjelma avaavat sinulle uuden lehden monipuoliseen ja turvalliseen liikkumiseen!

Kuntotesti aloitetaan Inbody kehoanalyysillä. Polkupyöräergotestissä poljetaan jokaisen yksilöllisellä iän, sukupuolen ja liikuntaharrastuneisuuden mukaisella vastuksella. Testistä saat kirjallisen testipalautteen ja henkilökohtaiset harjoitteluohjeet.

Testiryhmässä on 8 henkilöä kerrallaan. Kartoitukseen kannattaa varata aikaa reilu tunti.

Palautteen ja ohjeet testattava saa välittömästi testin jälkeen.

**Testipäivä 65 e/hlö**

