

"Test Coopera - Sprawdź siebie po wakacjach"

W niedzielę 30 sierpnia na stadionie OSiR w Mosinie zostanie zorganizowany "Test Coopera - Sprawdź siebie po wakacjach". Test Coopera to próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Celem testu jest sprawdzenie swojej kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. W teście mogą wziąć udział osoby powyżej 8 roku życia.

Zapisy odbywają się w recepcji OSiR ul. Krasickiego 16, tel.: 797 720 297 lub recepca@osirmosina.pl

Regulamin oraz szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.osirmosina.pl



TEST COOPERA

Sprawdź siebie po wakacjach!

Kiedy? 30.08.2020

Gdzie? Stadion OSiR ul. Konopnickiej 31

O której? 10:00-14:00

Za ile? Bezpłatnie

Zapisy: 797 720 297

Regulamin: www.osirmosina.pl

 **OSiR**
w Mosinie