

III Gminny Test Coopera

Dla wszystkich!



Niedziela 09. 08. 2015

Zapraszamy w godzinach

15:00 – 20.00

Orlik w Królowej Górnej



**Przyjdź i pobij swój dotychczasowy wynik, jeśli nie robiłeś tego wcześniej – nie zmarnuj szansy i sprawdź się !
Test Coopera określa poziom sprawności fizycznej. Polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut .
Można biec, maszerować, skakać byle pieszo. Jeśli wynik jest gorszy niż zadowalający są powody do niepokoju...**

Nie zwlekaj, sprawdź swoją kondycję fizyczną!