

# Yleinen testipäivä tulee taas!

## ke 15.4.2026 klo 15–18

Ilomantsin liikuntahalli  
Pogostantie 13

Ei ennakko-  
ilmoittautumista

Maksuttomat testit yläkoulu-, työ- ja seniori ikäisille.

### Lihaskuntotestit:

Puristusvoiman mittaus, vauhditon pituus, toistokyykyt, vatsalihas- ja punnerrustestit

### Kestävyyskunnan testaus:

UKK 6 min -kävelytesti

InBody -kehonkoostumusmittaus (maksuton 18–65-vuotiaille)

Mukana tapahtumassa Ihmisten huoltoasema.  
Ammattilaisten antamaa neuvontaa ja ohjausta.

# Tervetuloa!

