

Zapowiedź: Test Coopera

Zapraszamy do udziału w imprezie sportowej pn. Test Coopera. Test ma na celu sprawdzenie wytrzymałości zawodnika podczas 12 minutowego biegu lub marszobiegu. Wydarzenie odbędzie się 3 października o godzinie 10.00 (biuro zawodów 9:00) na obiekcie Gminnego Ośrodka Kultury w Małym Rudniku (szczegóły w regulaminie imprezy).

Imreza ma charakter otwarty i zapraszamy wszystkich amatorów biegania (jedeny wyjątek stanowi minimalny próg wieku: 13 lat). Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom z uzyskanym wynikiem.

Sprawdź swoją kondycję fizyczną!

[Regulamin imprezy](#)



GMINA GRUDZIĄDZ ZAPRASZA NA

TEST COOPERA

DLA WSZYSTKICH

 **3 października 2015**

 **Gminny Ośrodek Kultury
w Małym Rudniku**

 **9:00 Biuro zawodów
10:00 Początek imprezy**

ZAPISY W DNIU IMPREZY

REGULAMIN I INFORMACJE NA
WWW.GRUDZIADZ.UG.GOV.PL



**SPRAWDŹ SWOJĄ
KONDYCJĘ FIZYCZNĄ
W 12 MINUTOWEJ
PRÓBIE WYTRZYMAŁOŚCI**