

# Maakuntakomppanian kuntotesti (UKK / Cooper)

## Esittely

### Tavoite

Maakuntajoukkojen fyysisen kunnon testaus. Alle 45 vuotiaat suorittavat cooper-testin. 45 vuotta täyttäneet suorittavat UKK kävelytestin

### Kenelle kurssi soveltuu

POHMALTSTO:n maakuntajoukkojen reserviläiset ja muut aiheesta kiinnostuneet reserviläiset.

### Suosittelavat esitiedot

Testi alkaa klo 20.00

### Koulutuspaikka

Seinäjoen keskuskenttä  
Urheilupuisto 8  
60100 Seinäjoki