# LACTAATTESTEN

## DONDERDAG 19 & ZATERDAG 21 MAART 2015

**LAAT JE FYSIEKE CONDITIE METEN**

**DOE EEN LOOP- OF FIETSTEST**

**INFO**
Dienst Sport - Sportraad
Sportparklaan 6
8400 Oostende
T 059/56 10 60
E sport@oostende.be
www.oostende.be/sport

**LOCATIE**
Jozef Verhellestadion
Torhoutsesteenweg 584
8400 Oostende

HEROOS OSTEND SPORTS UNITED

**TIP** Ben je nog niet geregistreerd als Heroo?
Maak dan je gratis account aan op **www.heroos.be.**

## Wil je precies weten hoe het met je conditie is gesteld?

Schrijf je dan in voor een **lactaattest** van de dienst Sport - Sportraad i.s.m. het **sportmedisch centrum Mensana** op donderdag 19 maart of op zaterdag 21 maart 2015. Voor het luttele bedrag van € 5 krijg je een **volledig beeld van je conditie** én **trainingsadvies** met **bepaling van je hartslagzones**. Alleen voor **18+**.

# INSCHRIJVINGSFORMULIER

- **Voornaam:** .....
- **Naam:** .....
- **Adres:** .....
- **Gemeente:** .....
- **Geslacht:** ○ **vrouw** ○ **man**
- **Geboortedatum:** ...../...../.....
- **Telefoon/gsm:** .....
- **E-mail:** .....

☐ **Ik verklaar in goede gezondheid te verkeren om de test af te leggen.**

## KIES UIT VOLGENDE MOGELIJKHEDEN ÉÉN TIJDSTIP

**LOOPTEST donderdag 19 maart 2015**

○ 13.30-15.00 uur ○ 15.00-16.30 uur ○ 16.30-18.00 uur ○ 18.00-19.30 uur ○ 19.30-21.00 uur

**FIETSTEST donderdag 19 maart 2015**

○ 15.00-16.30 uur ○ 16.30-18.00 uur ○ 18.00-19.30 uur

**LOOPTEST zaterdag 21 maart 2015**

○ 09.00-10.30 uur ○ 10.30-12.00 uur ○ 13.00-14.30 uur ○ 14.30-16.00 uur ○ 16.00-17.30 uur

**FIETSTEST zaterdag 21 maart 2015**

○ 10.30-12.00 uur ○ 13.00-14.30 uur ○ 14.30-16.00 uur

Gelieve dit inschrijvingsformulier **uiterlijk op maandag 09 maart 2015** te bezorgen aan de dienst Sport - Sportraad, Sportparklaan 6 of schrijf in via **www.heroos.be**.
**Opgelet:** je inschrijving is pas definitief na contante betaling bij de dienst Sport.

V.u.: Kristof Beuren, stadssecretaris, Vindictivelaan 1, 8400 Oostende