

Hyvän mielen
liikuntakampanja

SUORITUSKORTTI
9.11. – 6.12.2020

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti Lpr:n uimahallin,
Sammonlahden palloiluhallin, Joutsenohallin tai
pääkirjaston palautuslaatikkoon
viim. ke 9.12.2020 mennessä.



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
46							
47							
48							
49							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä
 - vesiliikunta (VL)
 - ulkoliikunta (UL)
 - kuntoportaati (KP)
 - lähiliikuntapaikat (LL)
 - lihaskuntoharjoittelu (LH)
 - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____



Kinkku liikkuu!