

Hyvän mielen liikuntakampanja - Kinkku liikkuu!

Kampanjan tavoite on kannustaa kuntalaisia säännölliseen liikuntaan. Kaikki liike on tärkeää ja siksi kampanjassa kirjataan liikkumiskertoja – ei määrää tai aikaa. Liikuntakampanjaan voivat osallistua kaikki, joko yhdessä tai yksin.

Ohjeet:

- Uimahallien lippukassalta, Joutsenohallilta, Sammonlahden palloiluhallilta tai pääkirjastosta noudetaan henkilökohtainen suorituskortti. Kortin saa myös tulostettua kaupungin [www-sivulta](http://www.sivuilla).
- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai lajilyhenteellä.
- Laske neljän viikon liikuntakerrat yhteen ja merkitse korttiin.
- Kampanjan suorituskortti palautetaan ke 9.12. mennessä uimahallien, Joutsenohallin, Sammonlahden palloiluhallin tai pääkirjaston aulaan olevaan palautuslaatikkoon.

Liikuntakampanjan suorituskorttien palauttaneiden kesken arvotaan useita liikunnallisia tuotepalkintoja sekä tietenkin JOULUKINKKU.

Liikuntakampanjan palkinnot on jaettu PERHE- ja YLEINEN- sarjaan.

PALKINNOT:

Pääpalkinto

Joulukinkku

PERHE –sarja

3kpl 5x uintikortti, 2x sukellusrengas-setti, 2x lasten uimalakki,
2x pulkka, 2x liukuri ja lisäksi muutama yllätyspalkinto

YLEINEN –sarja

10x uinti- ja kuntosalikortti, 5x uinti- ja kuntosalikortti,
3x Inbody –kehonkoostumusmittaus, 2x vesijuoksuvyö, 2x mini foamroller

