

Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
PERHE- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
PERHE- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
PERHE- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
PERHE- sarja

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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - leikkipuisto (LP)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - leikkipuisto (LP)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - leikkipuisto (LP)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - leikkipuisto (LP)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
YLEINEN- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
YLEINEN- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
YLEINEN- sarja

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.



Liikkuva kinkku on joulun kunkku.....  
YLEINEN- sarja

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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_



| 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)
  - kuntoportaat (KP)
  - lähiliikuntapaikat (LL)
  - lihaskuntoharjoittelu (LH)
  - arkiliikunta, muu liike (AL)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä \_\_\_\_\_

