

*yli puoli tuntia kerralla

Kestävyyuskunnan kohentamiseksi liiku:

*vähintään 3 kertaa viikossa

Suorituksesi hyväksytään väh.30 min kestävä yhtäjaksoinen liikuntasuoritus päivässä.

Merkitse suoritukset päivittäin korttiin.

kä-kävely pa-pallopelit
ks-kuntosali ui-uinti
py-pyöräily vj-vesijuoksu
ju-juoksu, hölkka hy-hyötyliikunta
ml-muu liikunta

Kestävyyuskunnan kohentamiseksi liiku:

*vähintään 3 kertaa viikossa

*yli puoli tuntia kerralla

Suorituksesi hyväksytään väh.30 min kestävä yhtäjaksoinen liikuntasuoritus päivässä.

Merkitse suoritukset päivittäin korttiin.

kä-kävely pa-pallopelit
ks-kuntosali ui-uinti
py-pyöräily vj-vesijuoksu
ju-juoksu, hölkka hy-hyötyliikunta
ml-muu liikunta

Liikuntasuoritukset 1.9.- 30.11.

syyskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
35							
36							
37							
38							
39							x

lokakuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
39							
40							
41							
42							
43							
44							

marraskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
44							
45							
46							
47							
48							

Liikuntasuoritukset 1.9.- 30.11.

syyskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
35							
36							
37							
38							
39							x

lokakuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
39							
40							
41							
42							
43							
44							

marraskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
44							
45							
46							
47							
48							

Mukavia liikuntahetkiä



Nimi _____

puh. _____

Kaikkien kuntokortin 5.12. mennessä
palauttaneiden kesken arvontaa.

Palauta kortti kunnantoimistoon.

Kuntokortti

1.9.-30.11.
2017



Lestijärven kunta

Mukavia liikuntahetkiä!



Nimi _____

puh. _____

Kaikkien kuntokortin 5.12. mennessä
palauttaneiden kesken arvontaa.

Palauta kortti kunnantoimistoon.

Kuntokortti

1.9.-30.11.
2017



Lestijärven kunta