

Liikuntasuoritukset 1.9.- 30.11.

syyskuu

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

lokakuu

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

marraskuu

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

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

Mukavia liikuntahetkiä



Nimi _____

puh. _____

Kaikkien kuntokortin 5.12. mennessä
palauttaneiden kesken arvontaa.
Palauta kortti kunnantoiimistoon.

Kuntokortti

1.9.-30.11.
2018



Lestijärven kunta