

KESÄN KUNTOKAMPANJA 14.5.-12.8.2018

KUNTOKORTTI Merkitse kuntoilusuoritus väh. 30 min. kuntokorttiin.

Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Toukokuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Kesäkuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Heinäkuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Elokuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Lajit KÄ=kävely, SK=sauvakävely, KU=kuntosali, PY=pyöräily, HÖ=hölkä/juoksu, JU=Jumppa, UI=uinti, VJ=vesijumppa, PA=palloilu, TA=tanssi, HY=hyötyliikunta, AR=arkiaktiivisuus, ML= muu liikunta.

Kuntokortin palautukset 20.8.18 mennessä. Kaikkien kuntokortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja, pääpalkinto sykemittari.