

MYÖ LIIKUTAA - ulkona...



Hyvän mielen liikuntakampanja
Myö liikuttaa – ulkona!

SUORITUSKORTTI
7.9. – 4.10.2020

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti Lpr:n uimahallin,
Sammonlahden palloiluhallin, Joutsenohallin tai
pääkirjaston palautuslaatikkoon
viim. 5.10.2020 mennessä.



MYÖ LIIKUTAA - ulkona...



Hyvän mielen liikuntakampanja
Myö liikuttaa – ulkona!

SUORITUSKORTTI
7.9. – 4.10.2020

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti Lpr:n uimahallin,
Sammonlahden palloiluhallin, Joutsenohallin tai
pääkirjaston palautuslaatikkoon
viim. 5.10.2020 mennessä.



MYÖ LIIKUTAA - ulkona...



Hyvän mielen liikuntakampanja
Myö liikuttaa – ulkona!

SUORITUSKORTTI
7.9. – 4.10.2020

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti Lpr:n uimahallin,
Sammonlahden palloiluhallin, Joutsenohallin tai
pääkirjaston palautuslaatikkoon
viim. 5.10.2020 mennessä.



MYÖ LIIKUTAA - ulkona...



Hyvän mielen liikuntakampanja
Myö liikuttaa – ulkona!

SUORITUSKORTTI
7.9. – 4.10.2020

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti Lpr:n uimahallin,
Sammonlahden palloiluhallin, Joutsenohallin tai
pääkirjaston palautuslaatikkoon
viim. 5.10.2020 mennessä.



Myö liikuttaa – ulkona!

Myö liikuttaa – ulkona!

Myö liikuttaa – ulkona!

Myö liikuttaa – ulkona!

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
37							
38							
39							
40							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä
 - kävely (KÄ)
 - pyöräily (PY)
 - kuntoportaat (KP)
 - lähiliikuntapaikat (LL)
 - leikkipuisto (LP)
 - pihapelit ja leikit (PP)
 - muu ulkoliikunta (ML)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
37							
38							
39							
40							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä
 - kävely (KÄ)
 - pyöräily (PY)
 - kuntoportaat (KP)
 - lähiliikuntapaikat (LL)
 - leikkipuisto (LP)
 - pihapelit ja leikit (PP)
 - muu ulkoliikunta (ML)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
37							
38							
39							
40							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä
 - kävely (KÄ)
 - pyöräily (PY)
 - kuntoportaat (KP)
 - lähiliikuntapaikat (LL)
 - leikkipuisto (LP)
 - pihapelit ja leikit (PP)
 - muu ulkoliikunta (ML)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
37							
38							
39							
40							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä
 - kävely (KÄ)
 - pyöräily (PY)
 - kuntoportaat (KP)
 - lähiliikuntapaikat (LL)
 - leikkipuisto (LP)
 - pihapelit ja leikit (PP)
 - Muu ulkoliikunta (ML)
- Kaikki liike on tärkeää, suorituksissa ei ole aikamääriä.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____

