

MYÖ LIIKUTAA - ulkona!



Hyvän mielen liikuntakampanja
Myö liikuttaa – ulkona!

SUORITUSKORTTI

2.- 29.5.2022

Nimi: _____



LAPPEENRANTA
LIIKUNTATOIMI

Myö liikuttaa - ulkona!



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
18							
19							
20							
21							

Liikuntakampanjan ohjeet:

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



Pyörä liikkuu!

LAPPEENRANTA
LIIKUNTATOIMI