

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

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							

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	x						
45							
46							
47							
48							

## 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
39							
40							
41							
42							
43							
44							

marraskuu

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

Mukavia liikuntahetkiä



Nimi \_\_\_\_\_

puh. \_\_\_\_\_

Kaikkien kuntokortin 7.12. mennessä  
palauttaneiden kesken arvontaa.

Palauta kortti kunnantoimistoon.

# Kuntokortti

1.9.-30.11.  
2016



Lestijärven kunta

Mukavia liikuntahetkiä!



Nimi \_\_\_\_\_

puh. \_\_\_\_\_

Kaikkien kuntokortin 7.12. mennessä  
palauttaneiden kesken arvontaa.

Palauta kortti kunnantoimistoon.

# Kuntokortti

1.9.-30.11.  
2016



Lestijärven kunta