

ALAJÄRVEN KUNTOKORTTI 2017 KESÄJAKSO



Liiku monipuolisesti eri liikuntalajeja kokeillen ja harrastaen

Suomi
Finland
100



Osallistu Alajärven uimahallin sata-kampanjaan 2.1.-31.12.2017
Tavoite vuoden aikana uida 100km

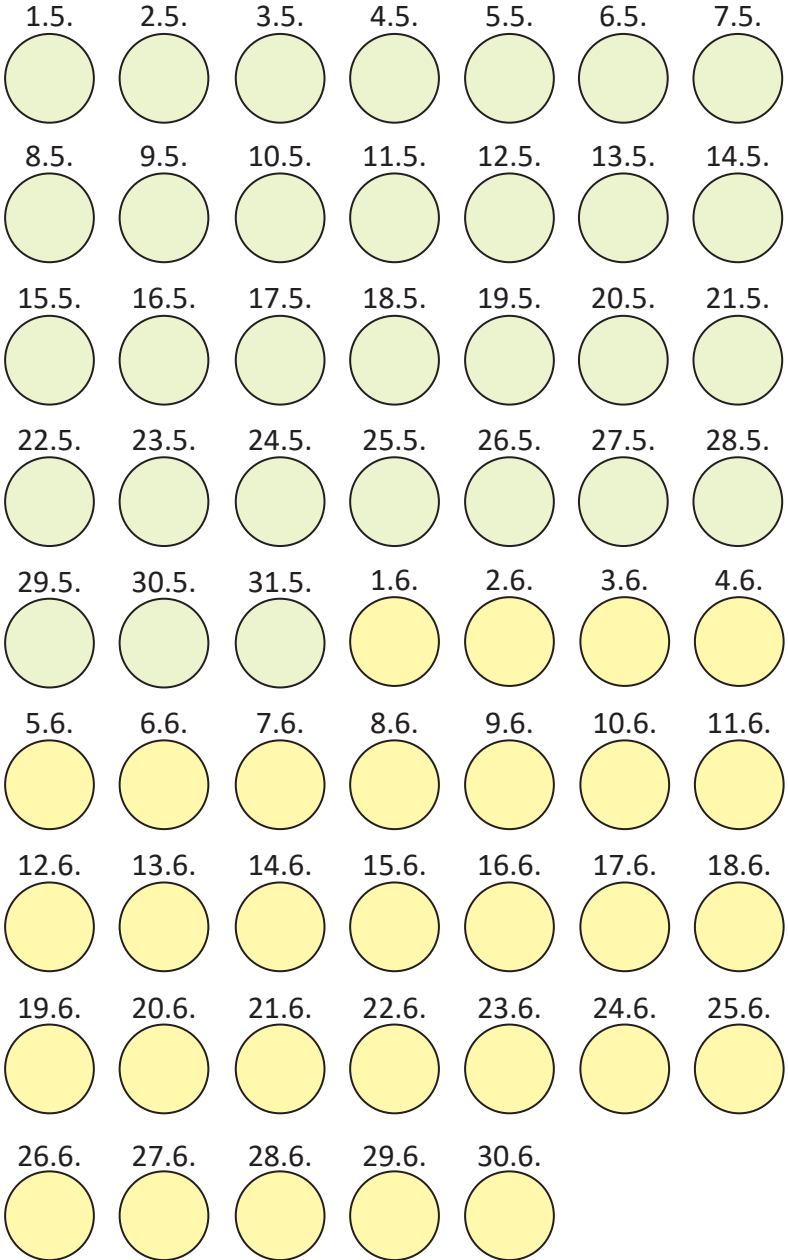


Alajärven kaupunki

Alajärvi – Aitoa elämää Aaltojen keskellä

MA TI KE TO PE LA SU



T
O
U
K
O
K
U
U













K
E
S
Ä
K
U
U








MA TI KE TO PE LA SU

H
E
I
N
Ä
K
U
U








1.7. 2.7.
 

3.7. 4.7. 5.7. 6.7. 7.7. 8.7. 9.7.
      








10.7. 11.7. 12.7. 13.7. 14.7. 15.7. 16.7.
      








17.7. 18.7. 19.7. 20.7. 21.7. 22.7. 23.7.
      

24.7. 25.7. 26.7. 27.7. 28.7. 29.7. 30.7.
      





31.7. 1.8. 2.8. 3.8. 4.8. 5.8. 6.8.
      

E
L
O
K
U
U

7.8. 8.8. 9.8. 10.8. 11.8. 12.8. 13.8.
      

14.8. 15.8. 16.8. 17.8. 18.8. 19.8. 20.8.
      

21.8. 22.8. 23.8. 24.8. 25.8. 26.8. 27.8.
      

28.8. 29.8. 30.8. 31.8.
   

KÄYTÄ LYHENTEITÄ:

HI = hiihto LU = luistelu
LA = laskettelu K = kävely
J = jumppa T = tanssi
KS = kuntosali U = uinti
SK = sauvakävely P = pyöräily
M = muu liikunta R = retkeily
HY = hyötyliikunta

Suoritusvaatimukseksi riittää:

- vähintään 30 min kerralla
- tavoitteena on liikkua 3-5 kertaa viikossa säännöllisesti
- älä kuntoile sairaana
- jos olet aloittamassa kuntoilua käy terveystarkastuksessa
- aloita vähitellen
- pidä muistiota liikunnastasi

Suomi 100 vuotta - Alajärven uimahallin sata-kampanja
2.1.-31.12.2017

Tavoite uida tai vesijuostavuoden aikana vähintään 100 km.
Kampanjaan osallistuneiden kesken arvotaan sinivalkoisia tuotteita.

Osallistuessasi Ui 100km -kampanjaan, voit merkitä jakson aikana uimasi kilometrit suorituspallojen sisään ja lopputuloksesi alapuolella olevalle viivalle.

Yhteensä: _____ kilometriä

Palauta talvikauden jaksokortti **pe 15.9.2017 mennessä** liikuntatoimistoon Sairaala-
tie 3, 62900 Alajärvi tai Lehtimäen palvelupisteeseen Keskustie 2, 63500 Lehtimäki.
Toukokuussa tulee kesäkauden kuntokortti jakoon, johon voi jatkaa myös Ui 100km
-kampanjan suoritusmerkintöjä.

Nimi:

Lähiosoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelinnumero:

Jakson suorituskerrat ja/tai kilometrit yhteensä:

Kertaa _____ Km _____