

KUNTKOKORTTI

Talvijakso 2019

Nimi: _____

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Sähköposti

Puh.

Talvijakson
hihtokilometrit ____

Osallistu arvontaan,
leikkaa jaksokortti katkoviivoja
pitkin ja palauta **ti 14.5.2019**
mennessä liikuntatoimistoon
Sairaalaatie 3, 62900 Alajärvi tai
Lehtimäen palvelupisteeseen
Keskustie 2, 63500 Lehtimäki.



KUNTKOKORTTI

Kesäjakso 2019

Nimi: _____

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Sähköposti

Puh.

Kesäjakson
pyöräilykilometrit ____

Osallistu arvontaan,
leikkaa jaksokortti katkoviivoja
pitkin ja palauta **ti 10.9.2019**
mennessä liikuntatoimistoon
Sairaalaatie 3, 62900 Alajärvi tai
Lehtimäen palvelupisteeseen
Keskustie 2, 63500 Lehtimäki.



KUNTKOKORTTI

Syysjakso 2019

Nimi: _____

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Sähköposti

Puh.

Alkavan talven
hihtokilometrit ____

Osallistu arvontaan,
leikkaa jaksokortti katkoviivoja
pitkin ja palauta **ti 14.1.2020**
mennessä liikuntatoimistoon
Sairaalaatie 3, 62900 Alajärvi tai
Lehtimäen palvelupisteeseen
Keskustie 2, 63500 Lehtimäki.



ALAJÄRVEN

KUNTKOKORTTI

2019



Alajärven kaupunki

Alajärvi – Aitaa elämään Aaltojen keskellä

KÄYTÄ LYHENTEITÄ:

Hi = hiihto

Lu = luistelu

La = laskettelu

K = kävely

Sk = sauvakävely

J = jumppa

T = tanssi

Ks = kuntosali

U = uinti

P = pyöräily

R = retkeily

Hy = hyötyliikunta

M = muu liikunta

Suoritusvaatimukseksi riittää:

* vähintään 30 min kerralla

* tavoitteena on liikua 3-5 krt

viikossa säännöllisesti

* älä kuntoile sairaana

* jos olet aloittamassa kuntoilua

käy terveystarkastuksessa

* aloita vähitellen

* pidä muistiota liikunnastasi



KESÄJAKSO 1.5.-31.8.

Pvm	Touko	Kesä	Heinä	Elo
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				

TALVIJAKSO 1.1.-30.4.

Pvm	Tamm	Helmi	Maalis	Huhti
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				

Liike on lääketä.