

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



MIKÄLI OSALLISTUT KESÄN AIKANA

MESTARIPYÖRÄILIJÄKAMPANJAAN 1.5.–31.8.2020

Mestaripyöräilijäkampanja alkaa vappuna 1.5. ja päättyy 31.8.2020.

Merkitse tähän 2020 kesäjaksos aikana pyöräillyt pyöräilykilometrit:
yhteensä _____ km

ALAJÄRVEN KUNTOKORTTI 2020 KESÄJAKSO

Palauta tämä jaksokortti **ma 14.9.2020 mennessä** liikuntatoimistoon Sairaالاتie 3, 62900 Alajärvi tai Lehtimäen palvelupisteeseen Keskustie 2, 63500 Lehtimäki. Elokuussa tulee syysjaksos 2020 kuntokortti jakoon.

Nimi:

Lähiosoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:



