

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



ALAJÄRVEN KUNTOKORTTI 2020 SYYSJAKSO

Merkitse tähän 2020 syysjakson aikana hiihdetyt hiihtokilometrit:
yhteensä _____ km

Palauta tämä jaksokortti pe **15.1.2021 mennessä** liikuntatoimistoon Sairaallatie 3, 62900 Alajärvi tai Lehtimäen palvelupisteeseen Keskustie 2, 63500 Lehtimäki. Joulukuun lopulla tulee talvijakson 2021 kuntokortti jakoon.

Nimi:

Lähiosoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:



S Y R S K U U

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.
7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.
14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.
21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.
28.9.	29.9.	30.9.				

L O K A K U U

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			1.10.	2.10.	3.10.	4.10.
5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.	10.10.	11.10.
12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.
19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.
26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	

M A R R A S K U U

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
2.11.	3.11.	4.11.	5.11.	6.11.	7.11.	8.11.
						1.11.
9.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
30.11.						

J O U L U K U U

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			1.12.	2.12.	3.12.	4.12.
7.12.	8.12.	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.
21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.
28.12.	29.12.	30.12.	31.12.			