

SYYSKUU

Kuntokorttikampanja

Merkkaa kuntokorttiin vähintään
30 min kestävä päiväkohtainen
liikuntasuoritus aikana tai kertoina.
Myös työmatka, hyötyliikunta,
kuntosali, jumpat ym. hyväksytään
merkittäviksi.

Nimi _____

Puhelin _____

Osoite _____

Palauta kortti täytettynä 15.1.2023 mennessä
Alajärven Uimahallille (Urheilutie 2),
Liikuntatoimistoon (Sairaالاتie 3) tai
Lehtimäen palvelupisteeseen (Keskustie 2) ja
olet mukana tuotepalkintojen arvonnassa.

KÄVELYKAMPANJA 1.1.-31.12.2022

Kävelykilometrit _____ km

Saako nimen julkaista kyllä ei

Tai ilmoita osoitteeseen
alajarvi.fi/liikuntakampanjat tai
liikuntapalveluihin merja.korpela(at)alajarvi.fi
tai p. 044 2970 215/Merja
15.1.2023 mennessä.



KUNTOKORTTI
SYKSY 2022
Alajärvi

| | | | |
|-------|--------------------------|-------|--------------------------|
| 1.9. | <input type="checkbox"/> | 16.9. | <input type="checkbox"/> |
| 2.9. | <input type="checkbox"/> | 17.9. | <input type="checkbox"/> |
| 3.9. | <input type="checkbox"/> | 18.9. | <input type="checkbox"/> |
| 4.9. | <input type="checkbox"/> | 19.9. | <input type="checkbox"/> |
| 5.9. | <input type="checkbox"/> | 20.9. | <input type="checkbox"/> |
| 6.9. | <input type="checkbox"/> | 21.9. | <input type="checkbox"/> |
| 7.9. | <input type="checkbox"/> | 22.9. | <input type="checkbox"/> |
| 8.9. | <input type="checkbox"/> | 23.9. | <input type="checkbox"/> |
| 9.9. | <input type="checkbox"/> | 24.9. | <input type="checkbox"/> |
| 10.9. | <input type="checkbox"/> | 25.9. | <input type="checkbox"/> |
| 11.9. | <input type="checkbox"/> | 26.9. | <input type="checkbox"/> |
| 12.9. | <input type="checkbox"/> | 27.9. | <input type="checkbox"/> |
| 13.9. | <input type="checkbox"/> | 28.9. | <input type="checkbox"/> |
| 14.9. | <input type="checkbox"/> | 29.9. | <input type="checkbox"/> |
| 15.9. | <input type="checkbox"/> | 30.9. | <input type="checkbox"/> |

LOKAKUU

| | | | |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 16.10. | <input type="text"/> | |
| 1.10. | <input type="text"/> | 17.10. | <input type="text"/> |
| 2.10. | <input type="text"/> | 18.10. | <input type="text"/> |
| 3.10. | <input type="text"/> | 19.10. | <input type="text"/> |
| 4.10. | <input type="text"/> | 20.10. | <input type="text"/> |
| 5.10. | <input type="text"/> | 21.10. | <input type="text"/> |
| 6.10. | <input type="text"/> | 22.10. | <input type="text"/> |
| 7.10. | <input type="text"/> | 23.10. | <input type="text"/> |
| 8.10. | <input type="text"/> | 24.10. | <input type="text"/> |
| 9.10. | <input type="text"/> | 25.10. | <input type="text"/> |
| 10.10. | <input type="text"/> | 26.10. | <input type="text"/> |
| 11.10. | <input type="text"/> | 27.10. | <input type="text"/> |
| 12.10. | <input type="text"/> | 28.10. | <input type="text"/> |
| 13.10. | <input type="text"/> | 29.10. | <input type="text"/> |
| 14.10. | <input type="text"/> | 30.10. | <input type="text"/> |
| 15.10. | <input type="text"/> | 31.10. | <input type="text"/> |

MARRASKUU

| | | | |
|--------|----------------------|--------|----------------------|
| 1.11. | <input type="text"/> | 16.11. | <input type="text"/> |
| 2.11. | <input type="text"/> | 17.11. | <input type="text"/> |
| 3.11. | <input type="text"/> | 18.11. | <input type="text"/> |
| 4.11. | <input type="text"/> | 19.11. | <input type="text"/> |
| 5.11. | <input type="text"/> | 20.11. | <input type="text"/> |
| 6.11. | <input type="text"/> | 21.11. | <input type="text"/> |
| 7.11. | <input type="text"/> | 22.11. | <input type="text"/> |
| 8.11. | <input type="text"/> | 23.11. | <input type="text"/> |
| 9.11. | <input type="text"/> | 24.11. | <input type="text"/> |
| 10.11. | <input type="text"/> | 25.11. | <input type="text"/> |
| 11.11. | <input type="text"/> | 26.11. | <input type="text"/> |
| 12.11. | <input type="text"/> | 27.11. | <input type="text"/> |
| 13.11. | <input type="text"/> | 28.11. | <input type="text"/> |
| 14.11. | <input type="text"/> | 29.11. | <input type="text"/> |
| 15.11. | <input type="text"/> | 30.11. | <input type="text"/> |

JOULUKUU

| | | | |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 16.12. | <input type="text"/> | |
| 1.12. | <input type="text"/> | 17.12. | <input type="text"/> |
| 2.12. | <input type="text"/> | 18.12. | <input type="text"/> |
| 3.12. | <input type="text"/> | 19.12. | <input type="text"/> |
| 4.12. | <input type="text"/> | 20.12. | <input type="text"/> |
| 5.12. | <input type="text"/> | 21.12. | <input type="text"/> |
| 6.12. | <input type="text"/> | 22.12. | <input type="text"/> |
| 7.12. | <input type="text"/> | 23.12. | <input type="text"/> |
| 8.12. | <input type="text"/> | 24.12. | <input type="text"/> |
| 9.12. | <input type="text"/> | 25.12. | <input type="text"/> |
| 10.12. | <input type="text"/> | 26.12. | <input type="text"/> |
| 11.12. | <input type="text"/> | 27.12. | <input type="text"/> |
| 12.12. | <input type="text"/> | 28.12. | <input type="text"/> |
| 13.12. | <input type="text"/> | 29.12. | <input type="text"/> |
| 14.12. | <input type="text"/> | 30.12. | <input type="text"/> |
| 15.12. | <input type="text"/> | 31.12. | <input type="text"/> |