

TAMMIKUU

1.1.	<input type="checkbox"/>	16.1.	<input type="checkbox"/>
2.1.	<input type="checkbox"/>	17.1.	<input type="checkbox"/>
3.1.	<input type="checkbox"/>	18.1.	<input type="checkbox"/>
4.1.	<input type="checkbox"/>	19.1.	<input type="checkbox"/>
5.1.	<input type="checkbox"/>	20.1.	<input type="checkbox"/>
6.1.	<input type="checkbox"/>	21.1.	<input type="checkbox"/>
7.1.	<input type="checkbox"/>	22.1.	<input type="checkbox"/>
8.1.	<input type="checkbox"/>	23.1.	<input type="checkbox"/>
9.1.	<input type="checkbox"/>	24.1.	<input type="checkbox"/>
10.1.	<input type="checkbox"/>	25.1.	<input type="checkbox"/>
11.1.	<input type="checkbox"/>	26.1.	<input type="checkbox"/>
12.1.	<input type="checkbox"/>	27.1.	<input type="checkbox"/>
13.1.	<input type="checkbox"/>	28.1.	<input type="checkbox"/>
14.1.	<input type="checkbox"/>	29.1.	<input type="checkbox"/>
15.1.	<input type="checkbox"/>	30.1.	<input type="checkbox"/>
		31.1.	<input type="checkbox"/>

Kuntokorttikampanja

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

Viikottainen liikuntasuositus aikuisille on rasittavaa liikkumista 1h 15min tai reipasta liikkumista 2h 30min
+
lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 x vko
(+65v notkeutta, tasapainoa tai lihasvoimaa)

Nimi _____

Puhelin _____

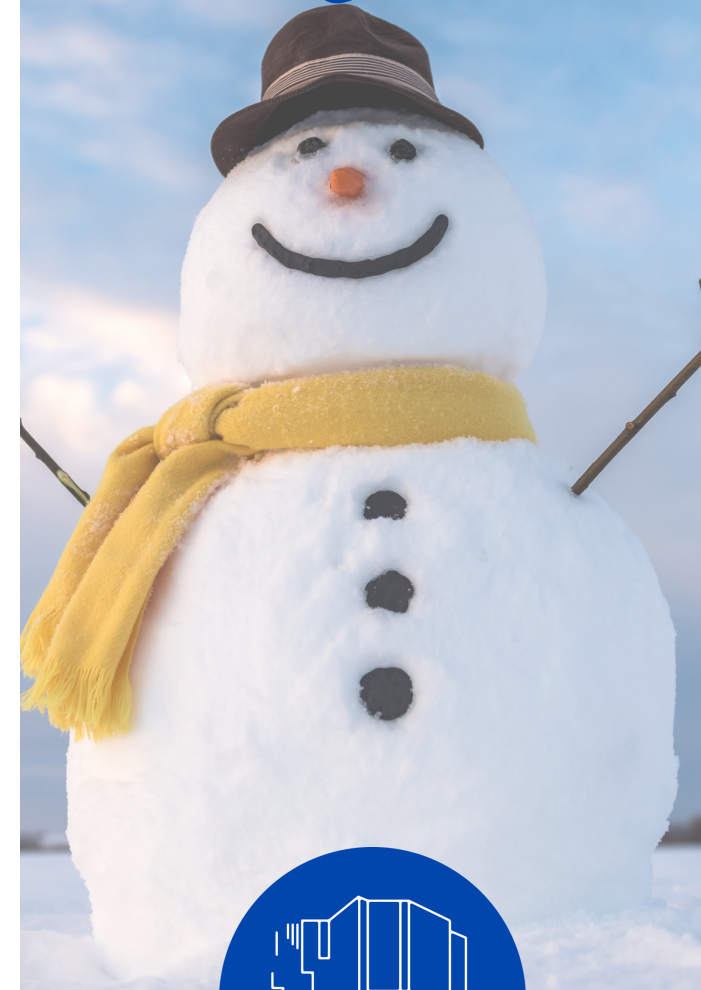
Osoite _____

Palauta kortti täytettynä 13.5.2022 mennessä Alajärven Uimahallille (Urheilutie 2), Liikuntatoimistoon (Sairaالاتie 3) tai Lehtimäen palvelupisteeseen (Keskustie 2) ja olet mukana tuotepalkintojen arvonnassa.

Mestarisuksittelijakilometrit ilmoitetaan osoitteeseen [kuntapalvelut.fi/alajarvi](https://www.kuntapalvelut.fi/alajarvi) -> ryhmät tai liikuntatoimistoon Sairaالاتie 3, [merja.korpela\(a\)alajarvi.fi](mailto:merja.korpela(a)alajarvi.fi) 13.5.2022 mennessä.

KUNTOKORTTI TALVI 2022

Alajärvi



HELMIKUU

1.2.	<input type="text"/>	16.2.	<input type="text"/>
2.2.	<input type="text"/>	17.2.	<input type="text"/>
3.2.	<input type="text"/>	18.2.	<input type="text"/>
4.2.	<input type="text"/>	19.2.	<input type="text"/>
5.2.	<input type="text"/>	20.2.	<input type="text"/>
6.2.	<input type="text"/>	21.2.	<input type="text"/>
7.2.	<input type="text"/>	22.2.	<input type="text"/>
8.2.	<input type="text"/>	23.2.	<input type="text"/>
9.2.	<input type="text"/>	24.2.	<input type="text"/>
10.2.	<input type="text"/>	25.2.	<input type="text"/>
11.2.	<input type="text"/>	26.2.	<input type="text"/>
12.2.	<input type="text"/>	27.2.	<input type="text"/>
13.2.	<input type="text"/>	28.2.	<input type="text"/>
14.2.	<input type="text"/>		
15.2.	<input type="text"/>		

MAALISKUU

1.3.	<input type="text"/>	16.3.	<input type="text"/>
2.3.	<input type="text"/>	17.3.	<input type="text"/>
3.3.	<input type="text"/>	18.3.	<input type="text"/>
4.3.	<input type="text"/>	19.3.	<input type="text"/>
5.3.	<input type="text"/>	20.3.	<input type="text"/>
6.3.	<input type="text"/>	21.3.	<input type="text"/>
7.3.	<input type="text"/>	22.3.	<input type="text"/>
8.3.	<input type="text"/>	23.3.	<input type="text"/>
9.3.	<input type="text"/>	24.3.	<input type="text"/>
10.3.	<input type="text"/>	25.3.	<input type="text"/>
11.3.	<input type="text"/>	26.3.	<input type="text"/>
12.3.	<input type="text"/>	27.3.	<input type="text"/>
13.3.	<input type="text"/>	28.3.	<input type="text"/>
14.3.	<input type="text"/>	29.3.	<input type="text"/>
15.3.	<input type="text"/>	30.3.	<input type="text"/>
		31.3.	<input type="text"/>

HUHTIKUU

1.4.	<input type="text"/>	16.4.	<input type="text"/>
2.4.	<input type="text"/>	17.4.	<input type="text"/>
3.4.	<input type="text"/>	18.4.	<input type="text"/>
4.4.	<input type="text"/>	19.4.	<input type="text"/>
5.4.	<input type="text"/>	20.4.	<input type="text"/>
6.4.	<input type="text"/>	21.4.	<input type="text"/>
7.4.	<input type="text"/>	22.4.	<input type="text"/>
8.4.	<input type="text"/>	23.4.	<input type="text"/>
9.4.	<input type="text"/>	24.4.	<input type="text"/>
10.4.	<input type="text"/>	25.4.	<input type="text"/>
11.4.	<input type="text"/>	26.4.	<input type="text"/>
12.4.	<input type="text"/>	27.4.	<input type="text"/>
13.4.	<input type="text"/>	28.4.	<input type="text"/>
14.4.	<input type="text"/>	29.4.	<input type="text"/>
15.4.	<input type="text"/>	30.4.	<input type="text"/>