

# SYYSKUU

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"/>

## Kuntokorttikampanja

Merkkaa kuntokorttiin vähintään 30 min kestävä päiväkohtainen liikuntasuoritus (esim. ? min tai X).  
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 15.1.2022 mennessä Alajärven Uimahallille (Urheilutie 2), Liikuntatoimistoon (Sairaالاتie 3) tai Lehtimäen palvelutoimistoon (Keskustie 2) ja olet mukana tuotepalkintojen arvonnassa.



# KUNTOKORTTI SYKSY 2021 Alajärvi



# LOKAKUU

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

# MARRASKUU

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

# Joulukuu

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