

ALAJÄRVEN KUNTOKORTTI 2021 KESÄJAKSO



Merkitse tähän kesäjakson aikana pyöräilty kilometrit:

yhteensä _____ km

Palauta tämä kesäjaksokortti pe **10.9.2021 mennessä** liikuntatoimistoon Sairaالاتie 3, 62900 Alajärvi tai Lehtimäen palvelupisteeseen Keskustie 2, 63500 Lehtimäki. Elokuun lopulla tulee syysjakson 2021 kuntokortti jakoon.

Nimi:

Lähiosoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kortin palauttaessasi olet tuotepalkintoarvonnoissa mukana.

Arvonta suoritetaan 17.9.2021



TOUKOKUU

1.5.	
2.5.	
3.5.	
4.5.	
5.5.	
6.5.	
7.5.	
8.5.	
9.5.	
10.5.	
11.5.	
12.5.	
13.5.	
14.5.	
15.5.	
16.5.	
17.5.	
18.5.	
19.5.	

KESÄKUU

1.6.	
2.6.	
3.6.	
4.6.	
5.6.	
6.6.	
7.6.	
8.6.	
9.6.	
10.6.	
11.6.	
12.6.	
13.6.	
14.6.	
15.6.	
16.6.	
17.6.	
18.6.	
19.6.	

HEINÄKUU

1.7.	
2.7.	
3.7.	
4.7.	
5.7.	
6.7.	
7.7.	
8.7.	
9.7.	
10.7.	
11.7.	
12.7.	
13.7.	
14.7.	
15.7.	
16.7.	
17.7.	
18.7.	
19.7.	

ELOKUU

1.8.	
2.8.	
3.8.	
4.8.	
5.8.	
6.8.	
7.8.	
8.8.	
9.8.	
10.8.	
11.8.	
12.8.	
13.8.	
14.8.	
15.8.	
16.8.	
17.8.	
18.8.	
19.8.	

20.5.	
21.5.	
22.5.	
23.5.	
24.5.	
25.5.	
26.5.	
27.5.	
28.5.	
29.5.	
30.5.	
31.5.	

20.6.	
21.6.	
22.6.	
23.6.	
24.6.	
25.6.	
26.6.	
27.6.	
28.6.	
29.6.	
30.6.	

20.7.	
21.7.	
22.7.	
23.7.	
24.7.	
25.7.	
26.7.	
27.7.	
28.7.	
29.7.	
30.7.	
31.7.	

20.8.	
21.8.	
22.8.	
23.8.	
24.8.	
25.8.	
26.8.	
27.8.	
28.8.	
29.8.	
30.8.	
31.8.	

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 liikua 3-5 kertaa viikossa säännöllisesti
- älä kuntoile sairaana
- jos olet aloittamassa kuntoilua, käy terveystarkastuksessa
- aloita vähitellen
- pidä muistiota liikunnastasi