

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

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

Nimi: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Palauta kortti täytettynä 15.1.2024 mennessä Alajärven Uimahallille (Urheilutie 2), Liikuntatoimistoon (Sairaalaatie 3) tai Lehtimäen palvelupisteeseen (Keskustie 2) ja olet mukana tuotepalkintojen arvonnassa.

Mestarisuksittelijakilometrit ilmoitetaan osoitteeseen alajarvi.fi/liikuntakampanjat tai liikuntapalveluihin salla.hemminki@alajarvi.fi tai p. 044 2970 215/Salla 15.1.2024 mennessä



ALAJÄRVI

**KUNTAKORTTI**  
**SYKSY 2023**

**ALAJÄRVI**

## JOULUKUU

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"/>
16.12.	<input type="text"/>		<input type="text"/>

## MARRASKUU

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

## LOKAKUU

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"/>
16.10.	<input type="text"/>		<input type="text"/>