

TALVEN KUNTOKAMPANJA 16.1.-31.3.2019

Merkitse kuntoilusuoritus väh. 30 min kuntokorttiin.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Tammikuu

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Helmikuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Maaliskuu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Lajit

HI=hiihto

LU=luistelu

LA=laskettelu

HÖ=hölkä/juoksu

KÄ=kävely

SA=sauvakävely

KU=kuntosali

JU=jumppa

UI=uinti

VJ=vesijumppa

PA=palloilu

ML=muu liikunta

HY=hyötyliikunta (esim. lumityöt)

Mitä muita liikuntalajeja (ML) harrastit: _____

Kuntokortin palautus ke 10.4.2019 mennessä Joutsan kuntaan (uimahalli, vapaa-aikatoimisto, asiointipiste, Hyvinvointitupa, kirjasto).

Kaikkien kuntokortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja, pääpalkintona sykemittari.