



Joutsan Pommi

KESÄN KUNTOKAMPANJA 14.5.-12.8.2018

KUNTOKORTTI Merkitse kuntoilusuoritus väh. 30 min. kuntokorttiin.

Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Toukokuu

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

Kesäkuu

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

Heinäkuu

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

Elokuu

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 **KÄ**=kävely, **SK**=sauvakävely, **KU**=kuntosali, **PY**=pyöräily, **HÖ**=hölkkä/juoksu,
JU=Jumppa, **UI**=uinti, **VJ**=vesijumppa, **PA**=palloilu, **TA**=tanssi,
HY=hyötyliikunta, **AR**=arkiaktiivisuus, **ML**= muu liikunta.
Kuntokortin palautukset 20.8.18 mennessä. Kaikkien kuntokortin
palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja, pääpalkinto sykemittari.