

## Kevään liikuntakampanja

### HUHTIKUU

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.		<b>Yht.</b>

### 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.	<b>Yht.</b>

Suoritusvaatimukseksi riittää:

- liikut vähintään 30 min kerralla (x ruutuun liikuttuna päivänä)
- tavoitteena on liikkua 3-5 kertaa viikossa
- aloita liikkuminen vähitellen
- älä kuntoile sairaana

## Palauta suorituskortti 15.6 mennessä.

- Arvonta suoritetaan kesäkuun lopussa

## Syksyn liikuntakampanja

### SYYSKUU

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.		<b>Yht.</b>

### LOKAKUU

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.	<b>Yht.</b>

Suoritusvaatimukseksi riittää:

- liikut vähintään 30 min kerralla (x ruutuun liikuttuna päivänä)
- tavoitteena on liikkua 3-5 kertaa viikossa
- aloita liikkuminen vähitellen
- älä kuntoile sairaana

## Palauta suorituskortti 15.11 mennessä.

- Arvonta suoritetaan marraskuun lopussa



## Syksyn liikuntakampanja



Nimi:

Puhelinnumero:

- Suorituskorttien nouto ja palautus; Kaupungin kuntosali tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä)
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja

### Lisätietoja:

#### Liikunnanohjaaja

Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021

[anniina.makela@alavus.fi](mailto:anniina.makela@alavus.fi)

[facebook.com/alavudenliikunta](https://www.facebook.com/alavudenliikunta)



## Kevään liikuntakampanja



Nimi:

Puhelinnumero:

- Suorituskorttien nouto ja palautus; Kaupungin kuntosali tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä)
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja

### Lisätietoja:

#### Liikunnanohjaaja

Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021

[anniina.makela@alavus.fi](mailto:anniina.makela@alavus.fi)

<https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/liikunta.html>



**Liikunta**