

Kevään liikuntakampanja 1.4.-31.5.



**Liikutaan
oman kunnon mukaan
itselle sopivalla tavalla!**

www.alavus.fi/liikuntakampanja



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

- **Suorituskorttien nouto ja palautus:** Kunto-Lutran palvelupiste (Kirkkotie 12 b) tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä).
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja
Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021
anniina.makela@alavus.fi



alavudenliikunta



#alavudenliikuntapalvelut

www.alavus.fi/liikunta

Syksyn liikuntakampanja 1.9.-31.10.



**Liikutaan
iloisesti, reippaasti, kuntoa
kohentaen ja omalla tyylillä!**

www.alavus.fi/liikuntakampanja



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

- **Suorituskorttien nouto ja palautus:** Kunto-Lutran palvelupiste (Kirkkotie 12 b) tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä).
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja
Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021
anniina.makela@alavus.fi



alavudenliikunta



#alavudenliikuntapalvelut

www.alavus.fi/liikunta

Kevään liikuntakampanja

Suoritusvaatimukseksi riittää:

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

HUHTIKUU

ma	ti	ke	to	pe	la	su
			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	YHT.	

TOUKOKUU

ma	ti	ke	to	pe	la	su
					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	YHT.					

Palauta suorituskortti 15.6. mennessä.
Arvonta suoritetaan kesäkuun lopussa

Syksyn liikuntakampanja

Suoritusvaatimukseksi riittää:

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

SYYSKUU

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	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	YHT.			

LOKAKUU

ma	ti	ke	to	pe	la	su
			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	YHT.

Palauta suorituskortti 15.11. mennessä.
Arvonta suoritetaan marraskuun lopussa