

# Haapaveden seudun senioriopettajat ry:n

## Kuntoilukortti

syys marraskuulle eli ajalle 1.9.- 31.11.2021.

Merkkaa korttiin vähintään 30 minuutin liikuntasuorituksesi. Yhtä päivää kohden hyväksytään vain yksi suoritus/30 min.

Viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
Yhteensä								

merkinnät
K = Kävely
J = Juoksu
P = Pyöräily
PP=Pallopelejä
KU=Kuntosalilla
H = Hiihto
L = Luistelu
JU= Jumppa
TA=Tanssi
U = Uinti
M = Muu laji

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

Puh. \_\_\_\_\_

Palauta kuntoilukortti Hannele Siekkiselle 5.12.2021 mennessä osoitteella Eemelintie 5 92620 Piippola tai sähköpostilla [hannele.siekkinen2020@gmail.com](mailto:hannele.siekkinen2020@gmail.com) tai kuvana puhelimella 044-7692334.  
Palautetut kuntoilukortit osallistuvat arvontaan.

