

Haapaveden seudun senioriopettajat ry:n

Kuntoilukortti

helmi-maalis-huhtikuulle eli ajalle 1.2.- 30.4.2023.

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

Viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
Yhteensä								

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

Nimi: _____

Puh. _____

Palauta kuntoilukortti Hannele Siekkiselle 5.5.2023 mennessä

- osoitteella Eemelintie 5 92620 Piippola tai
- sähköpostilla hannele.siekkinen2020@gmail.com tai
- kuvana puhelimella 044-7692334.

Palautetut kuntoilukortit osallistuvat arvontaan.

