**LIIKUNTAKORTTI**

**helmi-maalis-huhtikuulle eli ajalle 1.2.- 30.4.2025.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko** | **ma** | **ti** | **ke** | **to** | **pe** | **la** | **su** | **Yhteensä** |  | **merkinnät** |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | K = Kävely |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | J = Juoksu |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | P = Pyöräily |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | PP=Pallopeli |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KU=Kuntosali |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | H = Hiihto |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | L = Luistelu |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | JU= Jumppa |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TA=Tanssi |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | U = Uinti |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | M = Muu laji |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Yhteensä** | | | | | | | |  |  |  |

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

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

**Palauta liikuntakortti Hannele Siekkiselle 5.5.2025 mennessä**

* **osoitteella Eemelintie 5 92620 Piippola tai**
* **sähköpostilla** [hannele.siekkinen2020@gmail.com](mailto:hannele.siekkinen2020@gmail.com) **tai**
* **kuvana puhelimella 044-7692334**.

**Palautetut liikuntakortit osallistuvat arvontaan.**