**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 **tai**
* **kuvana puhelimella 044-7692334**.

**Palautetut liikuntakortit osallistuvat arvontaan.**