

# Haapaveden seudun senioriopettajat ry:n

## LIIKUNTAKORTTI SYYSKAUDELLE 2022 15.9.2022 – 30.11.2022

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

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

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

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

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

Palauta liikuntakortti Hannele Siekkiselle 5.12.2022 mennessä

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

Palautetut liikuntakortit osallistuvat arvontaan, joka suoritetaan yhdistyksen pikkujouluissa 8.12.2022. Palkintoina jaetaan 5 kappaletta kasvopyyhkeitä.

