



YLÖS JA ULOS -KUNTOILEMAAN
Osallistut haastetilpaan rastimalla liikuntapäiväsi

1.3 - 30.4.2023

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen
puheenjohtajalle 3.5. mennessä



Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU								
9			1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5
10	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
11	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
12	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
13	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 5
HUHTIKUU								
	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
13						1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
14	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
15	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
16	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
17	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
			max 61					
							Kertoja yhteensä	<input type="checkbox"/> 61

allekirjoitus _____

Nimi _____

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2023 !!

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikunta-
muodot kuten esimerkiksi: kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, kuntopyöräily,
potkukelkkailu, retkeily, luonnossa liikkuminen, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit,
tanssi, tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.



Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

- Haastekampanjassa palkitaan runsaasti ja mm. yhdistys palkitsee**
- täyden listan palauttaneille arvotaan 3 palkintoa, >> mm. matka
 - väh 50% suorituksia, arvotaan 3 palkintoa, >> mm. matka
 - kaikkien listan palauttaneiden kesken 3 palkintoa, >> mm. matka