



YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 14.9 - 14.11.2017

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen puheenjohtalle 22.11. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
SYYSKUU 2017								
37				14	15	16	17	
38	18	19	20	21	22	23	24	
39	25	26	27	28	29	30		
LOKAKUU 2017								
39							1	
40	2	3	4	5	6	7	8	
41	9	10	11	12	13	14	15	
42	16	17	18	19	20	21	22	
43	23	24	25	26	27	28	29	
44	30	31						
MARRASKUU 2017								
44			1	2	3	4	5	
45	6	7	8	9	10	11	12	
46	13	14						

Kertoja yhteensä

allekirjoitus

Nimen selvennös

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös syksyllä 2017 !!

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 mm. 4kpl joululounaita ja kahvia monta pakettia