

KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 1.8. – 30.11.2016

Nimi, osoite ja puhelin: _____

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Yhteensä
13	laji								
	pist.								
14	laji								
	pist.								
15	laji								
	pist.								
16	laji								
	pist.								
17	laji								
	pist.								
18	laji								
	pist.								
19	laji								
	pist.								
20	laji								
	pist.								
21	laji								
	pist.								
22	laji								
	pist.								
23	laji								
	pist.								
24	laji								
	pist.								
25	laji								
	pist.								

KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 1.8. – 30.11.2016

Nimi, osoite ja puhelin: _____

26	laji								
	pist.								
27	laji								
	pist.								
28	laji								
	pist.								
29	laji								
	pist.								
30	laji								
	pist.								

Kaikki liikuntapisteet yhteensä:

OHJEET: 1 piste = puolen tunnin liikuntasuoritus, enintään viisi (5) pistettä / päivä. Liikuntasuorituksiksi hyväksytään varsinaisen harrastamisen lisäksi myös mm. pihatyöt ja työmatkaliikunta. HUOM! Kaikki kortit, joissa on liikuntapisteitä vähintään kolme (3) per viikko osallistuvat arvontaan!

Lajit:

A = Aerobic tms. jumppa
P = pyöräily
H = hiihto
S = suunnistus
J = juoksu
T = tanssi

Ku = kuntosali
U = uinti/vesijuoksu
Kä = kävely
V = voimistelu
L = luistelu
Y = yleisurheilu

Le = lentopallo
PP = muut pallopelit
R = rullaluistelu
M = jokin muu

Mikäli haluat osallistua arvontaan, palauta lomake Livon koululle viimeistään 10.12.2016. Uusi neljän kuukauden kampanja alkaa heti 1.12.2016. Lomakkeita saatavilla Livon koululta.

Mukavia hetkiä liikkumiseen toivottaa:

Livokas ry
Kirsiojantie 31, 93220 LIVO
livokas@livo.fi