

Livo liikkuvaksi -kampanja!

Oletko huolestunut terveydestäsi ja hyvinvoinnistasasi?

Olisitko kiinnostunut liikkumaan enemmän, mutta innostusta ei ole tarpeeksi?

Nouseeko paino ja paine ja jotain niillekin pitäisi tehdä?

Tuleeko poltettua liikaa ja saunakaljojakin saisi vähentää...

Mitä jos kokeiltaisiin innostua terveydestämme ja hyvinvoinnistamme porukalla pitkäntähtäimen suunnitelmalla!

Tule ensiksi Livon koululle virikepäivään ke 23.3.2016 klo 14.00 – 18.00 Sampo Laakkosen tekemään maksuttomaan kuntotestaukseen. Iltapäivän aikana sinulla on mahdollisuus testata kuntosi sekä nauttia maittava Livokkaan emäntien tekemä ateria. HOX! Kehonkoostumustestiin tulee olla syömättä ja juomatta 2 tuntia ennen testiä.

Toiseksi, ala mukaan Livokkaan ensimmäiseen kuntokorttikilpailuun, joka alkaa ma 28.3. ja kestää 31.7.2016 asti. Kuntokorttikilpailuja tulee olemaan useampi peräkkäin. Kaikissa kilpailuissa jaamme myös palkintoja lomakkeen palauttaneiden kesken. Kuntokorttilomakkeita on saatavilla lisää Koululta.

Pyrimme saamaan myös kaikille erilaisia tietoiskuja, ohjeita, neuvoja ja vinkkejä liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyen kampanjamme aikana.

**Tervetuloa kaikki mukaan
sekä kuntotestaukseen että koko kampanjaan!**

Menossa mukana,



Pudasjärven kaupunki
Liikuntapalvelut
Sampo Laakkonen



Livokas ry