

Kevään liikuntakampanja

HUHTIKUU

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.				yht.

TOUKOKUU

			1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.	31.	yht.

Suoritusvaatimukseksi riittää:

- liikut vähintään 30 min kerralla (x ruutuun liikuttuna päivänä)
- tavoitteena on liikkua 3-5 kertaa viikossa
- aloita liikkuminen vähitellen
- älä kuntoile sairaana

Palauta suorituskortti 15.6 mennessä.

- Arvonta suoritetaan kesäkuun lopussa

Syksyn liikuntakampanja

SYYSKUU

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					yht.

LOKAKUU

		1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.	31.		yht.

Suoritusvaatimukseksi riittää:

- liikut vähintään 30 min kerralla (x ruutuun liikuttuna päivänä)
- tavoitteena on liikkua 3-5 kertaa viikossa
- aloita liikkuminen vähitellen
- älä kuntoile sairaana

Palauta suorituskortti 15.11 mennessä.

- Arvonta suoritetaan marraskuun lopussa



Syksyn liikuntakampanja



Nimi:

Puhelinnumero:

- **Suorituskorttien nouto ja palautus;** Kunto-Lutra (Kirkkotie 12b) tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä)
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja

Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021

anniina.makela@alavus.fi

facebook.com/alavudenliikunta

Kevään liikuntakampanja



Nimi:

Puhelinnumero:

- **Suorituskorttien nouto ja palautus;** Kunto-Lutra (Kirkkotie 12b) tai liikunnanohjaajat (ohjausryhmissä)
- Kaikkien palautettujen suorituskorttien kesken arvotaan tuotepalkintoja

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja

Anniina Mäkelä, puh. 040 6303021

anniina.makela@alavus.fi

<https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/liikunta.html>



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT