



KESÄKAUDEN LIIKUNTA- KAMPANJA

Suorituskortti
1.5.-31.8.20__

Nimi: Ikä:

Osoite:

Postinro ja toimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

- Merkitse suorituskorttiin päivämäärä sekä liikuntakerrat x-merkillä tai kirjoittamalla liikuntamuotosi (lajin saa valita vapaasti).
- Liikuntakerta edellyttää vähintään 30 minuutin yhtäjaksoista liikuntaa kerralla. Merkitse yksi suoritus/päivä.
- Palauta suorituskortti 15.9. mennessä kaupungintalolle. Kaikki palautetut suorituskortit osallistuvat arvontaan.

Lisätietoja kampanjasta liikuntatoimistosta. Suorituskortteja on jaossa kaupungintalolla, kylpylässä, kirjastossa, kirjastoautossa sekä liikuntahallissa.

HUOMI! Kesän aikana on käynnissä myös mestariyö-ilijä kampanja. Mestariyö-päivät kun yöiljet vähintään 1000 km 1.5.-31.8. välisenä aikana. Ilmoita kilometrisi liikuntatoimistoon 15.9. mennessä.

Haasta itsesi!

Ähtäri



SYSKAUDEN LIIKUNTA- KAMPANJA

Suorituskortti
1.9.-31.12.20__

Nimi: Ikä:

Osoite:

Postinro ja toimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

- Merkitse suorituskorttiin päivämäärä sekä liikuntakerrat x-merkillä tai kirjoittamalla liikuntamuotosi (lajin saa valita vapaasti).
- Liikuntakerta edellyttää vähintään 30 minuutin yhtäjaksoista liikuntaa kerralla. Merkitse yksi suoritus/päivä.
- Palauta suorituskortti 15.1. mennessä kaupungintalolle. Kaikki palautetut suorituskortit osallistuvat arvontaan.

Lisätietoja kampanjasta liikuntatoimistosta. Suorituskortteja on jaossa kaupungintalolla, kylpylässä, kirjastossa, kirjastoautossa sekä liikuntahallissa.

Luikunnan idea!

Ähtäri



TALVIKAUDEN LIIKUNTA- KAMPANJA

Suorituskortti
1.1.-30.4.20__

Nimi: Ikä:

Osoite:

Postinro ja toimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

- Merkitse suorituskorttiin päivämäärä sekä liikuntakerrat x-merkillä tai kirjoittamalla liikuntamuotosi (lajin saa valita vapaasti).
- Liikuntakerta edellyttää vähintään 30 minuutin yhtäjaksoista liikuntaa kerralla. Merkitse yksi suoritus/päivä.
- Palauta suorituskortti 15.5. mennessä kaupungintalolle. Kaikki palautetut suorituskortit osallistuvat arvontaan.

Lisätietoja kampanjasta liikuntatoimistosta. Suorituskortteja on jaossa kaupungintalolla, kylpylässä, kirjastossa, kirjastoautossa sekä liikuntahallissa.

HUOMI! talven aikana on käynnissä myös mestariuskittelija kampanja. Mestariyö-päivät kun hiihdät vähintään 500 km talven aikana. Ilmoita kilometrisi liikuntatoimistoon 15.5. mennessä.

Haasta itsesi!

Ähtäri

