

# KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 1.8. – 4.12.2016

Nimi, osoite ja puhelin: \_\_\_\_\_

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Yhteensä
31	laji								
	pist.								
32	laji								
	pist.								
33	laji								
	pist.								
34	laji								
	pist.								
35	laji								
	pist.								
36	laji								
	pist.								
37	laji								
	pist.								
38	laji								
	pist.								
39	laji								
	pist.								
40	laji								
	pist.								
41	laji								
	pist.								
42	laji								
	pist.								
43	laji								
	pist.								

# KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 1.8. – 4.12.2016

Nimi, osoite ja puhelin: \_\_\_\_\_

44	laji								
	pist.								
45	laji								
	pist.								
46	laji								
	pist.								
47	laji								
	pist.								
48	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 15.12.2016. Uusi neljän kuukauden kampanja alkaa heti 5.12.2016. Lomakkeita saatavilla Livon koululta.

Mukavia hetkiä liikkumiseen toivottaa:

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