

# KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 5.12.2016 – 2.4.2017

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

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Yhteensä
49	laji								
	pist.								
50	laji								
	pist.								
51	laji								
	pist.								
52	laji								
	pist.								
1	laji								
	pist.								
2	laji								
	pist.								
3	laji								
	pist.								
4	laji								
	pist.								
5	laji								
	pist.								
6	laji								
	pist.								
7	laji								
	pist.								
8	laji								
	pist.								
9	laji								
	pist.								

# KUNTOKORTTI

Suoritukset ajalta 5.12.2016 – 2.4.2017

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

10	laji								
	pist.								
11	laji								
	pist.								
12	laji								
	pist.								
13	laji								
	pist.								

**Kaikki liikuntapisteet yhteensä:**

**OHJEET: 1 piste = puolen tunnin liikuntasuoritus, enintään viisi (5) pistettä / päivä. Liikuntasuorituksiksi hyväksytään varsinaisen harrastamisen lisäksi myös mm. pihatytöt 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 15.4.2017. Lomakkeita saatavilla lisää Livon koululta.

Mukavia hetkiä liikkumiseen toivottaa:

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