

Livo liikkuvaksi -kampanja!

Oletko huolestunut terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi?

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 pitkántähtäimen suunnitelmalla!

Ensimmäinen kuntokorttikampanja on loppunut 31.7.2016. Kuntokortit pyydetään palauttamaan LIVON koululle 15.8.2016 mennessä, jolloin ne osallistuvat arvontaan. Toivottavasti kaikki ovat liikkuneet kovasti kevään ja kesän aikana. Ilmat ovat ainakin suosineet monenlaista tekemistä ulkona.

Uusi kuntokorttikampanja alkaa saman tien 1.8. alkaen. Ei muuta kuin kovasti pisteitä jälleen keräämään! Joulukuussa jälleen arvomme korttien palauttaneiden kesken mukavia palkintoja.

Keväällä ja kesällä meillä on ollut ainoastaan tarjolla Viikonloppuun vetreänä -jumppaa, ja sitäkin hieman vaihtelevasti ja vaihtelevina päivinä... Syksyllä yritämmekin piristyä ja pyrimme saamaan lisää ohjattuja toimintoja ja muitakin liikkumiseen ja omaan hyvinvointiin liittyviä asioita.

Tervetuloa kaikki mukaan! Vielä kerkiet aloittaa elämäntaparemontin!

Menossa mukana,



Pudasjärven kaupunki
Liikuntapalvelut
Sampo Laakkonen



LivoKas ry