



YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2012

Laita nimesi ja palauta kerhoon / _____

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2012								
13				1	2	3	4	
14	5	6	7	8	9	10	11	
15	12	13	14	15	16	17	18	
16	19	20	21	22	23	24	25	
17	26	27	28	29	30	31		
	*	* *	* *	* *	*	*	* *	
HUHTIKUU 2012								
17							1	
18	2	3	4	5	6	7	8	
19	9	10	11	12	13	14	15	
20	16	17	18	19	20	21	22	
21	23	24	25	26	27	28	29	
22	30							

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus

.....

Piiri haastaa yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2012

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua.

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten esimerkiksi:

kävely/sauvakävely, pyöräily, retkeily, uinti.

Suorituksen keston on vähintään 30 minuuttia.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2012 .

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan piirin tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2011).

Kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot kolmelle parhaalle yhdistykselle.

Haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa. 23.11.2012.

Kiertopalkinto on katkolla kolmella voitolla.