



**Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2020**

**Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä**

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
<b>MAALISKUU 2020</b>								
9							1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>
<b>HUHTIKUU 2020</b>								
14			1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Liikuntapäiviä yhteensä

**Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2020 !!**

**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 /hiihto /pyöräily /kuntopyöräily /potkukelkkailu /retkeily /luonnossa liikkuminen /uinti, allaskävely /vesijuoksu /pelit /boccia /petanki /mölkkyy /tanssi /tanhut /kuntosali /tasapaino-harjoittelu ja ystävän /tuttavan ulkoiluttaminen.

**Liikuntapäviksi lasketaan ne,**

**jolloin yhtäjaksoista liikuntaa on ollut vähintään 30 minuuttia.**

**Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2020.**

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntapäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2019).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle. Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.

**Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan syyskokouksessa**