

Liikuntapäiväkirja

- kirjaa liikuttu aika täysinä tunteina päivittäin
- laske kuukauden tunnit yhteen ja ilmoita kuukauden tulos seurantaportaaliin
- ilmoita tiedot seuraavan kuukauden 3. päivään mennessä

Yhdistys/Nimi:			
Päivä	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
Tunnit yhteensä			