Arkiliikuntahaaste Kuhmoisten seniorit ry

Haasteaika 15.1.2023-30.4.2023

>30 min = 1 piste, yhdestä suorituksesta vain yksi piste.

Liikunnaksi lasketaan myös arkisetaskareet, kuten lumityöt, halkojenhakkaaminen, koiran ulkoilutus ym.

Yleensä kaikki missä syke nousee ja hengitys kiihtyy.

Suoritukset merkitään lomakkeelle.

Haasteajan päätyttyä suoritukset lasketaan.

Eniten pisteitä kerännyt palkitaan esim. hierontalahjakortilla, kaksi muuta palkintoa arvotaan kaikkien osallistuneiden kesken.

Lomakkeita löytyy kirjaston ovensuusta hyllystä, lomakkeet palautetaan samassa paikassa sijaitsevaan Senioreiden palautuslaatikkoon.

Lisätietoja antaa:

Markku Haulivuori

[markku.haulivuori@gmail.com](mailto:markku.haulivuori@gmail.com)

p.040 524 9194

Pistetaulukko kääntöpuolella.