



Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2024
Laita nimesi ja palauta yhdistykseesi 12.5. mennessä

MAALISKUU 2025

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

HUHTIKUU 2025

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

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....
.....

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2025!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/Kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/Luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky, eli mikä tahansa liikuntamuoto joka kestää yhtäjaksoisesti vaaditun 30min. Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Kaksi parasta yhdistystä palkitaan ja yksi arpomalla!

