



Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2026
Laita nimesi ja palauta yhdistykseesi 12.5. mennessä

MAALISKUU 2026

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

HUHTIKUU 2026

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

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2026!

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!

