

EKL Varsinais-Suomen piiri ry

Yhdistys: Salon Eläkkeensaajat Nimi:

Liikuntasuoritteet 1.10 – 30.11.2026

Kirjaa taulukoon alle päivän liikuntasuorituksesi, ½-tunnin liikuntaon yksi suoritus
Yksi suoritus per päivä. Jos käytät sähköistä (Excel tms) niin kone laskee summat autom...
HUOM! Marraskuun 1. päivä on lokakuun rivillä, kone huomioi summa-laskussa.

1 = yksi suorituskerta. Taulukko laskee suorituskerrat automaattisesti yhteensä-sarakkeeseen.

Lokakuu	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yhteensä
1.- 4.10.								0
5. -11.10.								0
12.-18.10.								0
19.-25.10.								0
26.10 – 1.11.								0
	Summa lokakuu							0
Marraskuu								0
2.-8.11.								0
9.-15.11.								0
16.-22.11.								0
23.-29.11.								0
31.11								0
Yhteensä	0	0	0	0	0	0	0	0