



Inkeröisten-Anjalan Eläkkeensaajat ry.

Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2020

Laita nimesi ja palauta yhdistykseen 7.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2020								
9							1	<input type="checkbox"/>
10	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/>
11	9	10	11	12	13	14	15	<input type="checkbox"/>
12	16	17	18	19	20	21	22	<input type="checkbox"/>
13	23	24	27	26	27	28	29	<input type="checkbox"/>
14	30	31						<input type="checkbox"/>

HUHTIKUU 2020

14			1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
15	6	7	8	9	10	11	12	<input type="checkbox"/>
16	13	14	17	16	17	18	19	<input type="checkbox"/>
17	20	21	22	23	24	25	26	<input type="checkbox"/>
18	27	28	29	30				<input type="checkbox"/>

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....

.....

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2020!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät 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.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2020.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (jäseniä 31.12.2019).

Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset

Liikuntakorttien palauttajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia