



**LIIKKUVA
ETELÄ-KARJALA**

Etelä-Karjala

Syyskuu 2015

Viikko _____



SUORITA
KALENTERIN
LIIKUNTAVINKIT
TAI TÄYTÄ
PÄIVÄT OMILLA
IDEOILLA!

Viikkokalenteri

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Esimerkkejä	<i>Pida 4 tauko- jumpaa koulupäivän aikana</i> YKSI TUNTI LUONNOSSA	VÄLITUNTI- LIIKUNTA <i>Kokeile uutta liikuntalajia</i>	<i>ruokailun jälkeen koulurakennus 2 kerta kiertäen</i> Kouluun kävelen tai pyöräillen	<i>ota 5000 askelta päivän aikana</i> oppitunti seisten	Yllätyskyykky oppitunnilla <i>Vie läheinen kävelylle metsään</i>	TEE PIHATÖNÄ	<i>Marja/sieni metsään syksyn satoa etsimään</i>
Koulu (itse täyttäen)							
Luokka (itse täyttäen)							
OMA (itse täyttäen)							

liikkuvaekarjala.fi

**OSALLISTU
KILPAILUUN!**
Palkintoina Täydellisen
liikuntakuukauden
tuotteita

Suorita 5 liikuntaideaa viikossa, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteristasi sähköpostilla toimisto@eklu.fi 11.10. mennessä, niin olet kisassa mukana.

Nimi: _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____

