

	Viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
ELOKUU	32								
	33								
	34								
SYYSKUU	35								
	36								
	37								
LOKAKUU	38								
	39								
	40								
MARRASKUU	41								
	42								
	43								
JOULUKUU	44								
	45								
	46								
	47								
	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

Kuntokortin merkinnät yhteensä: _____ liikuntakertaa

Vakioliikuntamerkinnot

Säännöllisesti liikkuvat voivat merkitä vakioliikuntamäärän alle:

Liikun säännöllisesti _____ kertaa viikossa.

Säännöllinen liikunta-aikani on _____ tuntia.

Näistä kertyy vuodessa yhteensä _____ liikuntakertaa.

KRELLI

Kuntokortti



Yhdistyksen nimi

Jäsenen nimi

Liikuntamäärät koskien vuotta 20 _____

Palautathan kortin sihteerille vuoden lopulla!

