



# Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
<b>MAALISKUU 2018</b>								
9				1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
10	5	6	7	8	9	10	11	<input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15	16	17	18	<input type="checkbox"/>
12	19	20	21	22	23	24	25	<input type="checkbox"/>
13	26	27	28	29	30	31		<input type="checkbox"/>
<b>HUHTIKUU 2018</b>								
13							1	<input type="checkbox"/>
14	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/>
15	9	10	11	12	13	14	15	<input type="checkbox"/>
16	15	17	18	19	20	21	22	<input type="checkbox"/>
17	23	24	25	28	27	28	29	<input type="checkbox"/>
18	30							<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Kertoja yhteensä

**Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan keväällä 2018 !!**

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuoto-dot kuten esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkkö tanssi/tanhut/kuntosali/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

**Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2018.**

**Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa**