



YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Korson Eläkkeensaajat ry

Allekirjoita ja palauta puh.joht. 11.11.2020

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
SYYSKUU 2020								
37				10	11	12	13	<input type="checkbox"/>
38	14	15	16	17	18	19	20	<input type="checkbox"/>
39	21	22	23	24	25	26	27	<input type="checkbox"/>
40	28	29	30					<input type="checkbox"/>
LOKAKUU 2020								
40				1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
41	5	6	7	8	9	10	11	<input type="checkbox"/>
42	12	13	14	15	16	17	18	<input type="checkbox"/>
43	19	20	21	22	23	24	25	<input type="checkbox"/>
44	26	27	28	29	30	31		<input type="checkbox"/>
MARRASKUU 2020								
44							1	<input type="checkbox"/>
45	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/>
46	9	10						<input type="checkbox"/>

maksimi 62 kertaa

Kertoja yhteensä

allekirjoitus

.....

Nimen selvennös

.....

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös syksyllä 2020 !!

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

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

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

www.korso.elakkeensaajat.fi

Haastekampanjassa palkitaan runsaasti; mm.

4kpl joululounaita ja kahvia monta pakettia

