

PYÖRÄILYKORTTI

Suunnittele oma tavoitteesi ja merkitse minuutteina tai rastilla päivittäinen liikkumisesi pyöräillen.

Pyri liikkumaan mahdollisimman monena päivänä lihasvoimin.



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____