

SYYSLIIKKUJA SUORITUSKORTTI



Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.9.–30.11.2023, seuraavilla liikkumistavoilla:

Kävely, (K) sauvakävely (SK) retkeily (R), juoksu (J), suunnistus (S), pyöräily (P), maastopyöräily (MP), melonta (M), uinti (U), frisbeegolf (F), rullaluistelu (RL), rullahiihto, (RH) soveltava liikunta (SL)

Tarkempia tietoja www.liiku.fi/syysliikkuja

esim.

12
km / J

	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	km yht.
SYYSKUU	35								
	36								
	37								
	38								
LOKAKUU	39								
	40								
	41								
	42								
MARRASKUU	43								
	44								
	45								
	46								
	47								
	48								kaikki yhteensä:

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Työpaikka _____ Kylä _____