

Toukokuu

1.5.

2.5.

3.5.

4.5.

5.5.

6.5.

7.5.

8.5.

9.5.

10.5.

11.5.

12.5.

13.5.

14.5.

15.5.

16.5.

17.5.

18.5.

19.5.

20.5.

21.5.

22.5.

23.5.

24.5.

25.5.

26.5.

27.5.

28.5.

29.5.

30.5.

31.5.

Kampanjan tavoite

Täytä korttiin X sen päivän kohdalle kun liikut vähintään 15min kerralla. Liikunnaksi käy kaikki aktiviteetti, missä joudut hieman ponnistelemaan suoriutuaksesi liikkumisesta.

Palauta kortti kirjastoon 15.9.2025 mennessä. Kaikkien vähintään 20 liikuntakertaa suorittaneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Tämä liikuntakampanja on tarkoitettu heille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntakampanjoihin.



Liikuntakampanja
**SOVELTAVAN
LIKUNNAN
KUNTOKORTTI
1.5.-31.8.2025**



Kesäkuu

<u>1.6.</u>	
<u>2.6.</u>	
<u>3.6.</u>	<u>17.6.</u>
<u>4.6.</u>	<u>18.6.</u>
<u>5.6.</u>	<u>19.6.</u>
<u>6.6.</u>	<u>20.6.</u>
<u>7.6.</u>	<u>21.6.</u>
<u>8.6.</u>	<u>22.6.</u>
<u>9.6.</u>	<u>23.6.</u>
<u>10.6.</u>	<u>24.6.</u>
<u>11.6.</u>	<u>25.6.</u>
<u>12.6.</u>	<u>26.6.</u>
<u>13.6.</u>	<u>27.6.</u>
<u>14.6.</u>	<u>28.6.</u>
<u>15.6.</u>	<u>29.6.</u>
<u>16.6.</u>	<u>30.6.</u>

Heinäkuu

<u>1.7.</u>	
<u>2.7.</u>	<u>17.7.</u>
<u>3.7.</u>	<u>18.7.</u>
<u>4.7.</u>	<u>19.7.</u>
<u>5.7.</u>	<u>20.7.</u>
<u>6.7.</u>	<u>21.7.</u>
<u>7.7.</u>	<u>22.7.</u>
<u>8.7.</u>	<u>23.7.</u>
<u>9.7.</u>	<u>24.7.</u>
<u>10.7.</u>	<u>25.7.</u>
<u>11.7.</u>	<u>26.7.</u>
<u>12.7.</u>	<u>27.7.</u>
<u>13.7.</u>	<u>28.7.</u>
<u>14.7.</u>	<u>29.7.</u>
<u>15.7.</u>	<u>30.7.</u>
<u>16.7.</u>	<u>31.7.</u>

Elokuu

<u>1.8.</u>	
<u>2.8.</u>	<u>17.8.</u>
<u>3.8.</u>	<u>18.8.</u>
<u>4.8.</u>	<u>19.8.</u>
<u>5.8.</u>	<u>20.8.</u>
<u>6.8.</u>	<u>21.8.</u>
<u>7.8.</u>	<u>22.8.</u>
<u>8.8.</u>	<u>23.8.</u>
<u>9.8.</u>	<u>24.8.</u>
<u>10.8.</u>	<u>25.8.</u>
<u>11.8.</u>	<u>26.8.</u>
<u>12.8.</u>	<u>27.8.</u>
<u>13.8.</u>	<u>28.8.</u>
<u>14.8.</u>	<u>29.8.</u>
<u>15.8.</u>	<u>30.8.</u>
<u>16.8.</u>	<u>31.8.</u>