

**Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.9.-30.11.2024, seuraavilla liikkumistavoilla:**

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

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
35							/	
36	/	/	/	/	/	/	/	
37	/	/	/	/	/	/	/	
38	/	/	/	/	/	/	/	
39	/	/	/	/	/	/	/	
40	/	/	/	/	/	/	/	
41	/	/	/	/	/	/	/	
42	/	/	/	/	/	/	/	
43	/	/	/	/	/	/	/	
44	/	/	/	/	/	/	/	
45	/	/	/	/	/	/	/	
46	/	/	/	/	/	/	/	
47	/	/	/	/	/	/	/	
48	/	/	/	/	/	/	/	
							YHT.	

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_ Kylä \_\_\_\_\_

Työpaikka \_\_\_\_\_