SUORITUSKORTTI

Osallistuaksesi arvontaan, palauta täytetty suorituskortti 2.4.2024 mennessä Raision kaupungintalon liikunta- ja nuorisopalveluiden NuoLi-palvelupisteeseen (Nallinkatu 2). Lisätietoja liikuntasuunnittelijalta: puh. 044 797 1389

LiikU TALVELLA

www.liiku.fi/liikutalvella

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.–31.3.2024, seuraavilla liikkumistavoilla:

hiihto = H, kävely = K, sauvakävely = SK, juoksu = J, lumikenkäily = LK, potkukelkkailu = PK, luistelu = L, retkiluistelu = RL, pyöräily = P, maastopyöräily = MP tai soveltava liikunta = SL merkintätapa esim. SK/13

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
2			/	/	/	/	/	
3	/	/	/	/	/	/	/	
4	/	/	/	/	/	/	/	
5	/	/	/	/	/	/	/	
6	/	/	/	/	/	/	/	
7	/	/	/	/	/	/	/	
8	/	/	/	/	/	/	/	
9	/	/	/	/	/	/	/	
10	/	/	/	/	/	/	/	
11	/	/	/	/	/	/	/	
12	/	/	/	/	/	/	/	
13	/	/	/	/	/	/	/	
YHT								

Nimi_____

Osoite_____

Sähköposti_____

Puhelin_____ Kylä_____

Työpaikka_____