KUNTOKORTTI **Vuosi:**

Yksi merkintä päivässä vähintään puolen tunnin liikunnasta.
Laita suoritusmerkintä kunkin päivän kohdalle.

kävely= Kä, juoksu= Ju, hiihto= Hi, uinti= Ui, pyöräily= Py
kuntosali= Ku, kuntojumppa= Kj, tennis= Te, golf= Go,
keilailu= Ke, palloilu= Pa, hyötyliikunta= Hy, muu= Mu

NIMI:	PUH:
OSOITE:	SÄHKÖP:

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
TAMMIKUU																															
HELMIKUU																															
MAALISKUU																															
HUHTIKUU																															
TOUKOKUU																															
KESÄKUU																															
HEINÄKUU																															
ELOKUU																															
SYYSKUU																															
LOKAKUU																															

MARRASKUU																														
JOULUKUU																														

YHTEENSÄ	

MERKITSE SUORITUSPISTEET PÄIVITTÄIN KALENTERIIN. ILOINEN JA REIPAS MIELI OVAT HENKISEN KUNNON MERKKEJÄ.

Kaikkien kuntoilijoitten kesken arvotaan palkintoja, jotka jaetaan vuosikokouksessa.

Kortti palautetaan yhdistyksen sihteerille: Tuula Laine
Immonkatu 2
08100 Lohja

Sähköp: tuula.olli.laine@seutuposti.fi