

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

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	yhhteensä	
TAMMIKUU																																	
HELMIKUU																																	
MAALISKUU																																	
HUHTIKUU																																	
TOUKOKUU																																	
KESÄKUU																																	
HEINÄKUU																																	
ELOKU																																	
SYYSKU																																	
LOKAKUU																																	
MARRASKUU																																	
JOULUKUU																																	
YHTEENSÄ																																	

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

Kaikkien kuntoiljoitten kesken arvotaan palkintoja, jotka jaetaan vuosikokouksessa.

Kortti palautetaan yhdistyksen sihteerille: Tuula Laine
Immonkatu 2
08100 Lohja

Sähköp: tuula.ollilaine@seutuposti.fi