

# Kuntokortti

## Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin. Puolen tunnin liikunnasta rasti.

Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä

**K** (kestävyysliikunta), **V** (lihasvoimaharjoittelu), **T** (tasapainoharjoittelu) ja **H** (hyötyliikunta), jotta näet kuinka monipuolisesti liikut.

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
T A M M I	1								
	2								
	3								
	4								
H E L M I	5								
	6								
	7								
	8								
M A A L I S	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
H U H T I	14								
	15								
	16								
	17								
T O U K O	18								
	19								
	20								
	21								
K E S Ä	22								
	23								
	24								
	25								
	26								

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
H E I N Ä	27								
	28								
	29								
	30								
E L O	31								
	32								
	33								
	34								
S Y Y S	35								
	36								
	37								
	38								
	39								
L O K A	40								
	41								
	42								
	43								
M A R R A S	44								
	45								
	46								
	47								
J O U L U	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

Kortti on voimassa vuoden 2023 loppuun. Jos haluat osallistua arvontaan, palauta kortti vuoden 2024 vuosikokoukseen.

Nimi: .....

Osoite: .....