

Kuntoilubingo

| | | | | |
|---|--|------------------------------|--|---|
| Olen sauva- kävellyt 30 min | Olen uinut | Olen ollut metsäkävelyllä | Olen pyöräillyt | Olen harjoitellut kuntosalilla |
| Olen tehnyt lihaskunto- treenin kotona | Olen haravoinut/ luonut lunta | Olen pilkkonut puita | Olen käynyt 30 min juoksulenkillä | Olen käynyt ryhmäliikunta- tunnilla |
| Olen käynyt kävelyllä ystävän kanssa | Olen tanssinut | Olen suunnistanut | Olen tehnyt suursiivouksen | Olen venytellyt 15 min |
| Olen venytellyt 15 min | Olen treenannut miellyttävällä tavalla | Olen ollut metsäkävelyllä | Olen käynyt kävelyllä ystävän kanssa | Olen käynyt ryhmäliikunta- tunnilla |
| Olen treenannut miellyttävällä tavalla | Olen tanssinut lempimusiikin tahtiin | Olen uinut | Olen tehnyt pidemmän kävelylenkin | Olen tehnyt lihaskunto- treenin kotona |

Laita ruksi ruutun kun olet liikkunut pyydetyllä tavalla. Jos saat yhden tai useamman rivin täyteen vaak- tai pystysuoraan, palauta lappu Kunnantalolle tai kirjastoon ja olet mukana seuraavien palkintojen arvonnassa:

- Vapaavalintainen työväenopiston kurssi keväälle 2020
- Kaksi Firstbeat elämäntapamittausta
- Puolen vuoden kuntosalikortti liikuntahallin salille
- Viisi 50 euron lahjakorttia urheilumyymälään
- Kaksi inbodymittausta
- Kaksi kymmenen kerran uintikorttia Kokkolan uimahallille
- Puolen vuoden kuntosalikortti TeriSalille

Palauta viimeistään 30.11.2019

Voittovin
Marraskuu
2019



Nimi: _____

Puh: _____