

KUNTOKORTTI



Savonlinna

Kuntokortti 2021

Liikuntasuoritukset 1.3.-30.4.2021

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

Suoritukseksi hyväksytään väh. 30min kestävä liikuntasuoritus päivässä.
Merkitse suoritukset päivittäin korttiin.

kä-kävely	kh-kehonhuolto
sk-sauvakävely	ks-kuntosali
ju-jumppa	py-pyöräily
hi-hiihto	ui-uinti
vj-vesijuoksu	ju-juoksu/hölkä
hy-hyötyliikunta	ml-muu liikunta

Palauta kuntokorttisi nimellä ja puhelinnumerolla varustettuna 10.5.mennessä uimahalli PikkuSaimaan kassalle tai Savonrannan/Kerimäen/Punkaharjun palvelupisteille.

Kaikkien kortin palauttaneiden kesken arvotaan jumppakortteja syksylle 2021!

Nimi: _____

Puh. _____

Mukavia liikuntahetkiä!



Savonlinna