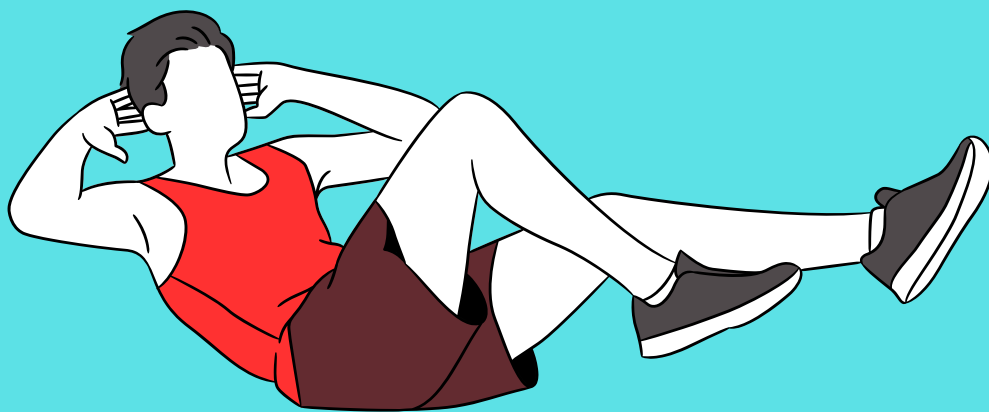


Kesän kuntokampanja

8.5. - 31.8.2024



Tohmajärven kunnan liikuntapalvelut

**Kampanjassa on tarkoitus kerätä
30 min. liikuntasuorituksia.**

**Tavoitteena on,
että saat viikon aikana yhteensä
väh. 2 h 30 min. liikuntaa.**

**Lisäksi suosittelemme, että suoritat
lihaskuntoharjoitteet kaksi kertaa
viikossa 5-10 toistoa/liike.**

**Kupongin palautus viikolla 36 joko
liikuntahallille tai kunnanvirastotalon
postilaatikkoon.**

**Kaikkien palauttaneiden kesken
arvotaan liikunnallisia
yllätyspalkintoja.**

**Lisätietoja Arja Pirhonen
p. 040 105 4118**

Merkitse suoritukseesi käytetty aika viereiseen taulukkoon esim. pyöräily 30 min.

Tehtyäsi lihaskuntoharjoituksen merkitse se ruutuun rastilla X.



