

# KUNTOKORTTI



Jokainen osallistuja tulostaa itselleen kuntokortin ja se palautetaan täytettynä klubin sihteerille, joka laskee kuntokorttien pistemäärät yhteen. Sihteeri palauttaa kortit ja yhteenvedon, josta ilmenee klubin jäsenmäärä ja pisteet 6.4.2012 mennessä piirin aktiviteettitoimikunnan puheenjohtajalle:

Tapio Junkkonen, Ukuranperäntie 132, 91980 Lumijoki

## Henkilökohtainen sarja.

Kaikki kuntokortin palauttaneet ovat mukana palkintojen arvonnassa

piirin vuosikokouksessa 14.4.2012

Kajaanissa

## LIONSLIITON I-PIIRIN KUNTOKAMPANJA

Viikoilla 1-12 eli 2.1.2012-25.3.2012

### SEURANTAKORTTI

	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	VK 7	VK 8	VK 9	VK 10	VK 11	VK 12	
Ma													
Ti													
Ke													
To													
Pe													
La													
Su													KAIKKI YHT.
Yht.													

Merkitse X sen viikon ja -päivän kohdalle, jolloin olet tehnyt hyväksytyyn liikuntasuorituksen. Hyväksytty liikuntasuoritus on ½ tuntia mitä tahansa liikuntaa. Myös hyötyliikunnasta saa suorituksia esim. puiden hakkuu ja lumenluonti.

Yhteenvedossa kilpailua varten hyväksytään yksi kerta päivässä ja kolme (3) liikuntasuoritusta / viikko. Voit toki liikkua enemmänkin.

nimi \_\_\_\_\_ klubi \_\_\_\_\_