

Boccia	= BO	Pyöräily	= PY
Hiihto	= HI	Sauvakävely	= SKÄ
Hyötyliikunta	= HY	Soutu	= SO
Hölkä	= HÖ	Suunnistus	= SU
Kelaus	= KE	Tanssi	= TA
Kotivoimistelu	= KV	Uinti	= UI
Kuntosali	= KS	Voimistelu	= VO
Kävely	= KÄ	Vesivoimistelu	= VV
Pallopelit	= PA	Lepopäivä	= L
Joku muu, mikä? _____		Sairaspäivä	= S



LIIKUNTAKORTTI

2019

KUNTOILIJAN TIEDOT

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____



LIIKUNTASUORITUKSET

Kirjoita päivämäärän kohdalle ruutuun liikuntasuorituksen tunnus (esim. KÄ). Tunnukset löydät takasivulta. Liikuntasuorituksen saa 30 minuutin liikunnasta. Vain 1 suoritus/päivä.



VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
1							