



# Kevään 2022 kuntokampanja

Kampanjan aikana kerätään liikuntasuorituksia omaan, henkilökohtaiseen liikuntakorttiin.

Suorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia, 1 rasti/päivä.

Kortteja on saatavilla lisää kunnantalolta, kunnan kotisivulta, kirjastoista, Rinneltä, ja kuntosalilta.

Kortti palautetaan vapaa-aikapalveluihin kunnantalolle viimeistään 27.4.2022

Vähintään 25 suoritusta keränneiden karijokisten kesken arvotaan lahjakortteja.

**Lisätietoa:**

**Kristiina Haaranoja 0406227222**

**kristiina.haaranoja@karijoki.fi**

Nimi: \_\_\_\_\_

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
5							
6							
7							
8							Sivin haaste
9		Laskiaistiistai					
10							
11							
12							
13							
14							
15					Pitkäperjantai		

Nimi: \_\_\_\_\_

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
5							
6							
7							
8							Sivin haaste
9		Laskiaistiistai					
10							
11							
12							
13							
14							
15					Pitkäperjantai		