

TALVILIIKUNTA

KAMPANJA

1.1.-31.3.2023



SUORITUSKORTTI

NIMI: _____

OSOITE: _____

PUH.NRO: _____

- ❖ Merkitse suorituskorttiin vapaavalintainen liikuntakertasi
- ❖ Suoritus edellyttää 30min liikuntaa/päivä
- ❖ Max. 1 suoritus/päivä
- ❖ Aktiiviliikkujien (väh. 45 suoritusta) kesken arvontaa mm. 2 kpl 50 euron lahjakortteja
- ❖ Palauta kortti vapaa-aikatoimistoon viimeistään **30.4.2023**

**Kuutamohiihto/-kävely/-luistelu mehutukset
kirjastolla 9.1., 6.2. ja 7.3. klo. 18.00-19.30**



Tammikuu

Mehutus ma 9.1. kirjastolla klo. 18.00-19.30

<i>pvm.</i>		<i>pvm.</i>	
1.1.		17.1.	
2.1.		18.1.	
3.1.		19.1.	
4.1.		20.1.	
5.1.		21.1.	
6.1.		22.1.	
7.1.		23.1.	
8.1.		24.1.	
9.1. 🌙		25.1.	
10.1.		26.1.	
11.1.		27.1.	
12.1.		28.1.	
13.1.		29.1.	
14.1.		30.1.	
15.1.		31.1.	
16.1.			
		Yht.	

Helmi

Mehutus ma 6.2. kirjastolla klo. 18.00-19.30

<i>pvm.</i>		<i>pvm.</i>	
1.2.		15.2.	
2.2.		16.2.	
3.2.		17.2.	
4.2.		18.2.	
5.2.		19.2.	
6.2.		20.2.	
7.2.		21.2.	
8.2.		22.2.	
9.2.		23.2.	
10.2.		24.2.	
11.2.		25.2.	
12.2.		26.2.	
13.2.		27.2.	
14.2.		28.2.	
		Yht.	

Maaliskuu

Mehutus ti 7.3. kirjastolla klo. 18.00-19.30

<i>pvm.</i>		<i>pvm.</i>	
1.3.		17.3.	
2.3.		18.3.	
3.3.		19.3.	
4.3.		20.3.	
5.3.		21.3.	
6.3.		22.3.	
7.3. 🌙		23.3.	
8.3.		24.3.	
9.3.		25.3.	
10.3.		26.3.	
11.3.		27.3.	
12.3.		28.3.	
13.3.		29.3.	
14.3.		30.3.	
15.3.		31.3.	
16.3.			
		Yht.	

Anna palautetta talviliikuntakampanjasta!

Lisätietoja:

Maija Luomaniemi, 0406674242, maija.luomaniemi@isojoki.fi

Merja Väliviita, 0401990367, merja.valiviita@isojoki.fi