



LISÄÄ LIIKUNTAA

Kirjoita kunkin päivän kohdalle, miten aiot liikkua. Muista ottaa mukaan koululiikunta, välitunnit, koulumatkat, hyötyliikunta, harrastukset, pihapelit, liikunta perheen tai ystävien kanssa jne.

Maanantai

Tiistai



Keskiviikko

Torstai



Perjantai

Lauantai



Sunnuntai

