

TALVILIIKUNTAKORTTI



Merkitse minuutteina liikkumisesi ajalta 1.12.2025 – 28.2.2026, seuraavilla liikkumistavoilla:

Kävely (K), sauvakävely (SK), retkeily (R), juoksu (J), hiihto (H), lumikenkäily (LK), Pyöräily (P), luistelu (L), hyötyliikunta (HL), kuntosali (KS). Merkintä voi olla muotoa esim. J / 30 min.

Liikuntakortin palautus kunnantalon neuvontaan **1.3.2026 mennessä**. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan palkintoja (3 kpl) maaliskuussa ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Lisätietoja liikuntasiihteri Markus Brandtilta, markus.brandt@kangasniemi.fi

vko

ma

ti

ke

to

pe

la

su

min yht.

JOULUKUU

49	/	/	/	/	/	/	/	/	
50	/	/	/	/	/	/	/	/	
51	/	/	/	/	/	/	/	/	
52	/	/	/	/	/	/	/	/	

TAMMIKUU

1	/	/	/	/	/	/	/	/	
2	/	/	/	/	/	/	/	/	
3	/	/	/	/	/	/	/	/	
4	/	/	/	/	/	/	/	/	
5	/	/	/	/	/	/	/	/	

HELMIKUU

6	/	/	/	/	/	/	/	/	
7	/	/	/	/	/	/	/	/	
8	/	/	/	/	/	/	/	/	
9	/	/	/	/	/	/	/	/	

Nimi: _____

Osoite: _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____

Liikkuva Kangasniemi - Luonnollisesti