

TALVILIIKKUJA SUORITUSKORTTI



Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.–31.3.2022, seuraavilla liikkumistavoilla:

Hiihto = H, sauvakävely = SK, juoksu = J, lumikenkäily = LK,
potkukelkkailu = PK, luistelu = L, tai retkiluistelu = RL

Tarkempia tietoja www.liiku.fi/talviliikkuja

esim. 12 km / H

	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	km yht.
TAMMIKUU	2 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	3 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	4 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
HELMIKUU	5 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	6 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	7 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	8 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	9 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
MAALISKUU	10 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	11 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	12 ❄️	/	/	/	/	/	/	/	
	13 ❄️	/	/	/	/				kaikki yhteensä:

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Työpaikka _____ Kylä _____