



Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2020  
Laita nimesi ja palauta yhdistykseen 7.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
<b>MAALISKUU 2020</b>								
9							1	
10	2	3	4	5	6	7	8	
11	9	10	11	12	13	14	15	
12	16	17	18	19	20	21	22	
13	23	24	27	26	27	28	29	
14	30	31						

<b>HUHTIKUU 2020</b>								
14			1	2	3	4	5	
15	6	7	8	9	10	11	12	
16	13	14	17	16	17	18	19	
17	20	21	22	23	24	25	26	
18	27	28	29	30				
								Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....  
.....

## Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2020!

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua.

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/Kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/Luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky, eli mikä tahansa liikuntamuoto joka kestää yhtäjaksoisesti vaaditun 30min. Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

## Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2020.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (jäseniä 31.12.2019).

**Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset**

**Liikuntakorttien palauttajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia**