

Siikalatva liikkuu luonnostaan – 10-vuotis juhluvuoden kuntoilukampanjan ohjeet

Kuntoilukampanja on tarkoitettu Siikalatvan kunnassa asuville. Tavoitteena on liikkua vähintään 10 tuntia kuukaudessa. Pyri liikkumaan säännöllisesti joka viikko ja keräämään 2,5 tuntia liikuntaa viikoittain.

Yksi ruutu vastaa puolen tunnin mittaista kuntoilusuoritusta. Jokaisen päivän kohdalle voi merkata korkeintaan kolme ruutua eli yhteensä 1,5 tuntia. Merkitse ruutuun lajilyhenne, jotka löytyvät alemmaa.

Palauta täytetty kortti Siikalatvan kirjastoihin, kunnantalolle Pulkkilaan tai vapaa-aikatoimeen Pulkkilaan / Rantsilaan ja osallistu arvontaan. Arvotaan pieniä palkintoja. Voittajat julkaistaan Siikajokilaakson kuntatiedotteessa, joka jaetaan jokaiseen talouteen, vaikka ei olisi tilannut lehteä.

Korttien viimeiset palautuspäivät kuukausittain ovat:

- tammikuun kortti 8.2. 2019 mennessä
- helmikuun kortti 8.3.2019 mennessä
- maaliskuun kortti 5.4.2019 mennessä
- huhtikuun kortti 10.5.2019 mennessä
- toukokuun kortti 7.6.2019 mennessä
- kesäkuun kortti 5.7.2019 mennessä
- heinäkuun kortti 9.8.2019 mennessä
- elokuun kortti 6.9.2019 mennessä
- syyskuun kortti 11.10.2019 mennessä
- lokakuun kortti 8.11.2019 mennessä
- marraskuun kortti 5.12.2019 mennessä
- joulukuun kortti 10.1.2020 mennessä

Uusia kortteja saa samoista paikoista tai voit tulostaa netistä. Osoite on: www.siikalatva.fi/vapaa-aika. Yhdestä paperista tulee kortti kolmeksi kuukaudeksi. Täytetään vain yksi kortti kuukautta ja henkilöä kohti. Muista kirjoittaa jokaiseen kuntokorttiin nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi, ikäsi sekä kuntokuukausi.

Lajilyhenteet:

KÄ	kävely	UI	uinti
SK	sauvakävely	VE	vesijuoksu
PA	pallopelit	VJ	vesijumppa
KS	kuntosali	TA	tanssi
PY	pyöräily	HI	hiihto
JU	jumppa	MU	jokin muu laji, mikä.....
HÖ	hölkkä		

Seuraa Siikalatvan kuntaa netissä ja somessa:

- nettisivut: www.siikalatva.fi, www.visitsiikalatva.fi
- Facebook: (Siikalatvan liikunta- ja nuorisopalvelut, Siikalatvan kunta, Siikalatva kutsuu)
- Twitter: siikalatvan kunta, visitsiikalatva
- Instagram: vapaa_aikatoimisiikalatva, siikalatva, visitsiikalatva, siikalatvakutsuu