

Siikalatva liikkuu luonnostaan - kuntokortti 2019 Lajit: kävely KÄ, sauvakävely SK, pallopelit PA, kuntosali KS, pyöräily PY, jumppa JU, uinti UI

vesijuoksu VE, vesijumppa VJ, tanssi TA, hiihto HI, hölkkä HÖ, MU jokin muu laji

nimi: _____ ikä: _____

puhelin: _____ osoite: _____ kuukausi: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

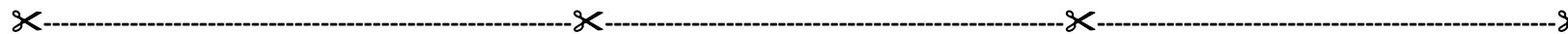


Siikalatva liikkuu luonnostaan - kuntokortti 2019

nimi: _____ ikä: _____

puhelin: _____ osoite: _____ kuukausi: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



Siikalatva liikkuu luonnostaan - kuntokortti 2019

nimi: _____ ikä: _____

puhelin: _____ osoite: _____ kuukausi: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

täyttöesimerkki:

1	2	3	4	5	6	7
KÄ		UI		MU		KÄ
KÄ				MU		

