

KUNTOA KÄVELLEN- KAMPANJA



1.5 – 31.5.2020

Nimi:

puh:

ikä:

Keski-Karjalan kunnat yhteistyössä Koti-Karjala -lehden kanssa järjestävät kuntalaisille kuntokampanjan 1.5. – 31.5.

Toukokuun kampanjan aikana kävellään tai juostaan kilometrejä ja merkitään ne viereiseen kalenteriin. Merkitse kävelemäsi kilometrit ruudukkoon viikkojen ja päivien mukaan.

Tässä teille kuntokalenteri, jonka voitte palauttaa kuntien kunnanvirastojen postilaatikkoon 5.6 mennessä tai tekstiviestillä/sähköpostilla esim. ottamalla kuvan täytetystä liikuntakalenterista ja lähettämällä sen seuraavasti:

- Kitee: 040 105 1189 / tapio.niskanen@kitee.fi
- Rääkkylä: 040 105 3103 / jyrki.kymalainen@raakkyla.fi
- Tohmajärvi: 040 105 4118 / arja.pirhonen@tohmajarvi.fi

Kaikkien kalenterin palauttaneiden kesken arvotaan kuukausittain kuntakohtaisia palkintoja ja ne osallistuvat myös Koti-Karjalan puolen vuoden tilausjakson arvontaan.

Liikunnallisin terveisin

Kiteen kaupunki, Rääkkylän kunta ja Tohmajärven kunta

Huom!

Tulossa kesäkuussa pyöräilykampanja ja heinäkuussa uintikampanja. Seuraa ilmoittelua.

#kävelekilometrejäkampanja
#kävelekilometrejäkeskikarjalassa

KUNTOA KÄVELLEN- KAMPANJA 1.5. – 31.5. 2020

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
vk 18							
vk 19							
vk 20							
vk 21							
vk 22							

kilometrit yhteensä _____ km

