

UINTI TAVAKSI - KAMPANJA



1.7 – 31.7.2020

Nimi:

puh:

ikä:

Keski-Karjalan kunnat yhteistyössä Koti-Karjala -lehden kanssa järjestävät kuntalaisille kuntokampanjan 1.7. – 31.7.

Heinäkuun kampanjan aikana kerätään uintikertoja ja merkitään ne viereiseen kalenteriin. Merkitse uintikertasi ruudukkoon viikkojen ja päivien mukaan.

Tässä teille kuntokalenteri, jonka voitte palauttaa kuntien kunnanvirastojen postilaatikkoon 7.8 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

#uintitavaksikampanja
#uintitavaksikeskikarjalassa

UINTI TAVAKSI - KAMPANJA 1.7. – 31.7. 2020

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
vk 27							
vk 28							
vk 29							
vk 30							
vk 31							

uintikerrat yhteensä _____

