



Haastamme sinut liikkumaan syyskuun jokaisena päivänä keskimäärin puolen tunnin ajan. Kaikki reipas liikunta lasketaan mukaan suorituksiin. Lisäksi haastamme sinut tekemään joka viikko "bonustreeniä" mitkä on mainittu lomakkeessa. Jokainen 8.10.2023 mennessä palautettu lomake (tai vapaamuotoinen liikuntapäiväkirja) osallistuu arvontaan.

Osallistu myös TuoliFysioon joka maanantai klo 10.00, 4.9 alkaen <https://tuolifysio.fi/etatuolifysio/>

	Liikuntalaji	Minuutit
1.9.2023		
2.9.2023		
3.9.2023		
4.9.2023		
5.9.2023		
6.9.2023		
7.9.2023		
8.9.2023		
9.9.2023		
10.9.2023		
11.9.2023		
12.9.2023		
13.9.2023	Muista apteekin kävely kello 18!	
14.9.2023		
15.9.2023		
16.9.2023		
17.9.2023		
18.9.2023		
19.9.2023		
20.9.2023		
21.9.2023		
22.9.2023		
23.9.2023		
24.9.2023		
25.9.2023		
26.9.2023		
27.9.2023		
28.9.2023		
29.9.2023		
30.9.2023		

Viikko 1.

Olen tehnyt ____ kyykkyä
(suositus 20 kyykkyä 3 kertaa viikon aikana)

Viikko 2.

Olen noussut ____ kertaa portaat
(Suositus että olet käynyt kokeilemassa)

Viikko 3.

Olen tehnyt ____ vatsalihasliikettä
(suositus 20 vatsalihasliikettä 3 kertaa viikon aikana)

Viikko 4.

Olen tehnyt ____ käsitreeniä
(Suositus 20 käsiliikettä 3 kertaa viikon aikana)

Nimi

Puhelinnumero:

Sähköpostiosoite :

Haluan tilata apteekin sähköisen uutiskirjeen

KYLLÄ

EN