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**