

# LIIKUNTAKORTTI



Merkitse 30 minuutin liikuntasuoritus kunkin päivän kohdalle.  
Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan suorituksen voi tehdä osissa  
liikkumalla esimerkiksi 10 minuuttia kerrallaan.

Viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Liikuntakortin palauttaneille  
maksuton lihaskunto &  
venyttely -tunti 16.4.2024  
Marttilan koululla klo 17-18!



## Liikuntakortin voi palauttaa:

- Seinäjoen kansalaisopiston postilaatikkoon  
16.4. klo 16 mennessä (Pääovi B1  
Kalevankadun puolella.)
- Saapuessasi lihaskunto & venyttely -tunnille  
16.4. klo 17-18 Marttilan koululle (Kirkkokatu 9)

## Osallistut samalla arvontaan!

Arvonta suoritetaan 16.4.2024 klo 18

**NIMI**

-----  
**SÄHKÖPOSTIOSOITE**

-----  
**PUHELINNUMERO**