

	Viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
ELOKUU	32								
	33								
	34								
	35								
SYYSKUU	36								
	37								
	38								
	39								
LOKAKUU	40								
	41								
	42								
	43								
MARRASKUU	44								
	45								
	46								
	47								
JOULUKUU	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

Kuntokortin merkinnät yhteensä: _____ liikuntakertaa

Vakioliikuntamerkinnot

Säännöllisesti liikkuvat voivat merkitä vakioliikuntamäärän alle:

Liikun säännöllisesti _____ kertaa viikossa.

Säännöllinen liikunta-aikani on _____ tuntia.

Näistä kertyy vuodessa yhteensä _____ liikuntakertaa.

Kristillisen Eläkeliiton

Kuntokortti



Yhdistyksen nimi

Jäsenen nimi

Liikuntamäärät koskien vuotta 20 _____

Palautathan kortin sihteerille vuoden lopulla!

