

HAAPAJÄRVEN LIIKUNTATOIMEN KUNTOKAMPAJJA 2025 (1.1. – 31.3.)  
-HYVÄ OLO LIIKKUMALLA

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			
55.			
56.			
57.			
58.			
59.			
60.			

	pvm.	Liikuntamuoto	h/km
61.			
62.			
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			
68.			
69.			
70.			
71.			
72.			
73.			
74.			
75.			
76.			
77.			
78.			
79.			
80.			
81.			
82.			
83.			
84.			
85.			
86.			
87.			
88.			
89.			
90.			

HIIHTO, KÄVELY, UINTI, KUNTOSALI, PALLOPELIT, MAILAPELIT, TANSSI, JUOKSU, PYÖRÄILY, VESIJUOKSU, RYHMÄLIIKUNTA, JOOGA, KOTIVOIMISTELU, KUNTOPIIRI, LUMIKENKÄILY, RETKEILY, LUISTELU, KUNTONYRKKEILY, KAMPPAILULAJIT, SOUTU, KEILAILU, LASKETTELU

TYÖMATKALIIKUNTA, PERHELIIKUNTA, KOIRAN ULKOILUTUS, LUMITYÖT, KOTIASKAREET, ULKOILU, PIHATYÖT, KAUPPAREISSUT, PORRASKÄVELYT

**PALAUTA PASSI NIIN OLET MUKANA  
ARVONNASSA!**

-Passin voi palauttaa kirjastoon tiskille tai  
palautuslaatikkoon, viimeistään 6.4.2025!

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_

Suorituskertoja: \_\_\_\_\_

Liikutut tunnit: \_\_\_\_\_

Liikutut kilometrit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18-64-vuotiaiden passi**



Viikoittainen liikumisen suositus 18-64-vuotiaille 

**Pääpalkintona 500€:n lahjakortti  
vapaavalintaiseen paikalliseen yritykseen!**

Lisää tietoa liikumisen  
suosituksista UKK-  
instituutin nettisivuilta:



HIIHTO, KÄVELY, UINTI, KUNTOSALI, PALLOPELIT, MAILAPELIT, TANSSI, JUOKSU, PYÖRÄILY, VESIJUOKSU, RYHMÄLIIKUNTA, JOOGA, KOTIVOIMISTELU, KUNTOPIIRI, LUMIKENKÄILY, RETKEILY, LUISTELU, KUNTONYRKKEILY, KAMPPAILULAJIT, SOUTU, KEILAILU, LASKETTELU

TYÖMATKALIIKUNTA, PERHELIIKUNTA, KOIRAN ULKOILUTUS, LUMITYÖT, KOTIASKAREET, ULKOILU, PIHATYÖT, KAUPPAREISSUT, PORRASKÄVELYT



LIIKUNTAPALVELUT