

# Kuntokortti 2021

Opettaja: .....

Osoite: .....

Puhelin: ..... OAJ:n jäsenkortin numero: .....

Merkitse kuntokorttiin **viikkojen 1-4 (1.1-31.1) liikuntasuoritukset** ja niihin käytetty aika. Minimisuoritus 30 min/pv. Laske lopuksi liikuntasuoritusten kokonaisaika.

Palauta kuntokortti **7.2.2021** mennessä kirjeenä, whatsappissa tai mailina: **Risto Haverinen, Aapunkarintie 98, 68210 Marinkainen; whatupp 0415459202; risto.haverinen@edu.kokkola.fi**. Tällöin osallistut kolmen OAJ:n tuotepaketin arvontaan (arvo n. 50e). Innokkaimpien liikkujien nimet julkaistaan Pohjanmaan opettaja-lehden kevään numerossa.

vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	yht.
1								
2								
3								
4								

Liikuntasuoritusten yhteenlaskettu aika: .....

BU=Budolajit    JU=Jumppa    KÄ=Kävely    PYÖ=Pyöräily    SP=Sulkaapallo    KO=Koripallo  
 GO= Golf    JUO=Juoksu    RA=Ratsastus    SU=Suunnistus    HI=Hiihto    MP=muutpallopelit  
 KEIL=Keilailu    PIL=Pilates    SB=Salibandy    TAN=Tanssi    TEN=Tennis    UI=Uinti  
 JO=Jooga    KII=Kiipeily    KS=Kuntosali    LE=Lentopallo    SKI=Lasketelu    SQ=Squash  
 M= jokin muu laji