



Tampereen seudun Näkövammaiset ry **Kuntokortti**

Kuntokuukaudet ovat toukokuu ja syyskuu. Merkitse taulukkoon liikuntasuoritukselta rasti (x). Liikunta voi olla hyötyliikuntaa (esim. siivous, kauppareissu kävellen) tai kuntoliikuntaa (esim. uinti, kuntosali, vesijumppa, lenkkeily). Merkitse lomakkeeseen sellaiset liikuntasuoritukset, joissa hieman hengästyit ja saat hyvän mielen omasta aktiivisuudestasi.

Palauta täytetty kortti yhdistyksen toimistolle (Kuninkaankatu 8A1, Tampere) tai liikuntatyöryhmän jäsenelle lokakuun loppuun mennessä. Kortin palauttaneiden kesken arvotaan 3 palkintoa.

Huom! Voit täyttää kuntokortin myös sähköisesti osoitteessa www.tsnv.fi.



TOUKOKUUN liikuntasuoritukset

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./31.

SYYSKUUN liikuntasuoritukset

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.

Nimi _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____