

viiko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	yht
36	Kampanja-aika 11.9.-24.10.							
37								
38								
39								
loka 40								
41								
42								

HAASTA tuttavaperheesikin liikkumaan!

TSEKKA viikon perheliikuntavinkki ja tulevat perheliikuntatapahtumat!

OSALLISTU Potkua perheeseen – valokuvakilpailuun!

www.yle.fi/keski-pohjanmaa/potkua_perheeseen



Suoritusohjeet:

Merkitse oheiseen taulukkoon perheenne pisteet seuraavasti:

1 piste = vähintään 30min

liikuntaa, jossa vanhempi ja lapsi liikkuvat yhdessä

2 pistettä = vähintään 30 min liikuntaa, jossa vähintään kolme perheenjäsentä tai koko perhe liikkuu yhdessä

Maksimipistemäärä/päivä on 6

Kerää pisteitä myös kampanjan aikana järjestettävistä tapahtumista

Lisätiedot tapahtumista:

www.potkuaperheeseen.com

Kaikki suorituskorttiin vähintään 10 pistettä keränneet ja kortin 29.10.2010 mennessä palauttaneet tai netissä tuloksensa lähettäneet osallistuvat kampanjan arvontoihin!

Arvonta suoritetaan 5.11.2010.

Kampanjakortti

Ennen kampanjaa perheemme liikkui

yhdessä keskimäärin _____ krt/kk.

Kampanjan aikana perheemme liikkui

yhdessä keskimäärin _____ krt/kk.

Perheemme liikuntapisteet kampanja-ajalta: _____

Palauta kortti kampanjan päättyttyä 29.10.2010 mennessä, joko postitse (Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, Mannerheimin aukio 7 67100 KOKKOLA) tai lähetä tuloksesi sähköisesti osoitteessa www.potkuaperheeseen.com.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Puh.nro: _____

Sähköposti: _____

