

LIIKU LUONNOSSA VALTIMOLLA



SUORITUSKORTTI 1. - 31.5.2019

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti

Kunto Kastelliin, Valtimon apteekkiin, Valtimon kirjastoon, Kuntalaisten talolle viimeistään 10.6.2019 mennessä.



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
18							
19							
20							
21							
22							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla.
- Kaikki liike on tärkeää
Liikuntaa väh. 30 minuuttia.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____

Kaikkien kortin palauttaneiden kesken arvotaan Valtimon Apteekin lahjoittama 100 euron arvoinen palkinto.

Järjestäjät:

Valtimon kunta, Valtimon Kehittäjät ry ja Valtimon Apteekki.

LIIKU LUONNOSSA VALTIMOLLA



SUORITUSKORTTI 1. - 31.5.2019

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti

Kunto Kastelliin, Valtimon apteekkiin, Valtimon kirjastoon, Kuntalaisten talolle viimeistään 10.6.2019 mennessä.



vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
18							
19							
20							
21							
22							

Liikuntakampanjan ohjeet:

- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla.
- Kaikki liike on tärkeää
Liikuntaa väh. 30 minuuttia.
- Liikuntakampanjaan voi osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.
- LIIKUNTASUORITUKSET yhteensä _____

Kaikkien kortin palauttaneiden kesken arvotaan Valtimon Apteekin lahjoittama 100 euron arvoinen palkinto.

Järjestäjät:

Valtimon kunta, Valtimon Kehittäjät ry ja Valtimon Apteekki.

Liikuntatapahtumia toukokuussa 2019 Valtimolla

1.5.-31.7. Karhunpään 3 suoritusvirkkoa, liikuntakampanja.
1.5.-31.7. Rasimäki; suoritusvirkkot Ratilaisen maitokoppi ja Murtomäen th.
1.5.-31.5. Sivakan kylä osallistuu Liiku luonnossa -tapahtumaan. Suoritusvirkko on koulun alla.
1.5.-31.5. Verkkojoki. Kuntovirkkot: Lopotti, Verkkojoen th, Kokkojoki/Kuutti ja R.Pulkkisen maitokoppi.
1.5.-31.5. Ylä-Valtimo, kampanjan suoritusvirkkot paikoillaan.

Ti 7.5 klo 18 Ruusun päivän kävely, lähtö Valtimo Venlantorin piha-alue.

Pe 17.5. Valtimon koulu. Roskien keräys Valtimon kirkonkylän taajamassa. Koko koulu osallistuu.

La 25.5. klo 11-15. Kevätretki Murtovaaran talomuseoon. Paikalla opastus museoon ja tarjolla nuotiomakkaraa sekä kahvia ja mehua. Vapaa pääsy kaikille, järjestää Valtimon MLL-yhdistys. Yhteiskyydit klo 11 koulun parkkipaikalta ja opastus Murtovaaran parkkipaikalta klo 11.30.

Ke 29.5. Valtimon koulu. Unisef-kävely, 0-4. luokat osallistuvat.

Tarkemmat tiedot tapahtumista Facebook- sivulta Liiku luonnossa Valtimolla. Facebook- sivulle lisätään tapahtumia jotka, ilmoitetaan tämän liikuntasuorituskortin ilmestymisen jälkeen.



Liikuntatapahtumia toukokuussa 2019 Valtimolla

1.5.-31.7. Karhunpään 3 suoritusvirkkoa, liikuntakampanja.
1.5.-31.7. Rasimäki; suoritusvirkkot Ratilaisen maitokoppi ja Murtomäen th.
1.5.-31.5. Sivakan kylä osallistuu Liiku luonnossa -tapahtumaan. Suoritusvirkko on koulun alla.
1.5.-31.5. Verkkojoki. Kuntovirkkot: Lopotti, Verkkojoen th, Kokkojoki/Kuutti ja R.Pulkkisen maitokoppi.
1.5.-31.5. Ylä-Valtimo, kampanjan suoritusvirkkot paikoillaan.

Ti 7.5 klo 18 Ruusun päivän kävely, lähtö Valtimo Venlantorin piha-alue.

Pe 17.5. Valtimon koulu. Roskien keräys Valtimon kirkonkylän taajamassa. Koko koulu osallistuu.

La 25.5. klo 11-15. Kevätretki Murtovaaran talomuseoon. Paikalla opastus museoon ja tarjolla nuotiomakkaraa sekä kahvia ja mehua. Vapaa pääsy kaikille, järjestää Valtimon MLL-yhdistys. Yhteiskyydit klo 11 koulun parkkipaikalta ja opastus Murtovaaran parkkipaikalta klo 11.30.

Ke 29.5. Valtimon koulu. Unisef-kävely, 0-4. luokat osallistuvat.

Tarkemmat tiedot tapahtumista Facebook- sivulta Liiku luonnossa Valtimolla. Facebook- sivulle lisätään tapahtumia, jotka ilmoitetaan tämän liikuntasuorituskortin ilmestymisen jälkeen.

