

# SYYSLIIKKUJA SUORITUSKORTTI

Tarkempia tietoja:  
[www.liiku.fi/syysliikkuja](http://www.liiku.fi/syysliikkuja)



**Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi  
ajalta 1.9.–30.11.2023, seuraavilla liikkumistavoilla:**

Frisbeegolf (F), juoksu (J), kävely (K), maastopyöräily (MP), melonta (M), pyöräily (P), retkeily (R), rullahiihto (RH), rullaluistelu (RL), sauvakävely (SK), soveltava liikunta (SL), suunnistus (S), uinti (U)

esim. 12  
km / J

	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	km yht.
SYYSKUU	35								
	36								
	37								
	38								
LOKAKUU	39								
	40								
	41								
	42								
MARRASKUU	43								
	44								
	45								
	46								
	47								
	48								kaikki yhteensä:

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Työpaikka \_\_\_\_\_ Kylä \_\_\_\_\_