

LIIKU LUONNOSSA VALTIMOLLA



SUORITUSKORTTI 1. - 31.5.2018

Nimi: _____

Puh: _____ Ikä: _____

Palauta suorituskortti

Kunto Kastelliin, Valtimon apteekkiin, Valtimon kirjastoon, Kuntalaisten taloon tai Tapaamistuvalle viimeistään 10.6.2018 mennessä.

Valtimo
sympaattinenktoimielias



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 suorituskortin palauttaneiden kesken arvotaan Pielisen Messuilla su 17.6. klo 13-14 tuotepalkintoja Pielisen messut 2018 pidetään 16.6.-17.6. Valtimolla, entisen metsäkonekoulun tiloissa ja ulkoalueella. Metsurintie 2, 75700 Valtimo.

Järjestäjät:

Valtimon kunnan Vanhus- ja Vammaisneuvosto,
Valtimon Kehittäjät ry ja Valtimon Apteekki.

Liikuntatapahtumia toukokuussa 2018 Valtimolla

1. - 31.5. Kyläliikuntaa: Omat kuntovihkot Rasimäki, Karhunpää, Ylä-Valtimo, kirkonkylä, Verkkojoki. Liiku luonnossa Valtimolla Facebook sivun tapahtumat kohdassa näkyvät kylien kuntovihkojen sijainnit.

To 3.5. klo 18.00 Ruusunpäivän kävely. Lähtö S-Marketin takaa.

Ke 9.5. klo 10.00 "PENKILTÄ PENKILLE" Lähtö Kuntalaisten Talon portailta.

To 17.5. klo 13.00 - 14.30 OmaisOiva liikuntatapahtuma Kotorannassa.

La 19.5. klo 12.00 Pyöräretki, lähtö Rasimäen Tulehmolta (säävaraus).

La 19.5. klo 10.00 Kylätalon pihatalkoot Ylä-Valtimolla.

Su 20.5. klo 12.00 Kalliojärviuoksu.

Ma 21.5. klo 11.00 Liikuntatapahtuma Lokkiharjulla.

To 24.5. klo 18.00 - 19.30 Koko perheen liikuntaa Jukolan takana: jumppa, liikuntarastit, makkaranpaistoa.

Su 27.5. klo 8.00 avoin linturetki. Liikkeelle lähdetään kirjaston parkkipaikalta.

Ti 29.5. klo 12.00 urheilukentällä 2 km kävelytesti.

31.5. klo 10.00 – 13.00 Liikuntapäivä: Valtimotalo, kirjasto ja ulkoilualueet.

Tarkemmat tiedot tapahtumista Facebook- sivulta Liiku luonnossa Valtimolla.

Facebook- sivulle lisätään tapahtumia jotka, ilmoitetaan tämän liikuntasuorituskortin ilmestymisen jälkeen.

