**RATSASTAJAN KUNTOKORTTI**

**Nimi:**

**Puhelinnumero:**

**Sähköpostiosoite:**

**Palautus päivämäärä:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|  vko |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |

Liikuntasuoritusten lyhenteet;

KÄ=Kävely

SK=Sauvakävely

HÄ=Hölkkä

PP=Pallopelit

KS=Kuntosali

PY=Pyöräily

JA=Jumppa

UI=Uinti

TA=Tanssi

MU=Joku muu

(Ratsastus ei käy)

Täytä kortti ja osallistu arvontaan, voit voittaa 50€ lahjakortin! Vähintään 30 kertaa 30 minuutin mittaista suoritusta oikeuttavat arvontaan. Suoritusaika 20.6.-18.9.2022. Palautus 30.9.2022 mennessä, joko sähköpostilla tanja@parkanonratsastajat.com tai paperisena Tanjalle.

Mukavia liikuntahetkiä!