

# RATSASTAJAN KUNTOKORTTI



Nimi, palautuspvm. ja yhteystiedot: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|     | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| vko |    |    |    |    |    |    |    |
| 12  |    |    |    |    |    |    |    |
| 13  |    |    |    |    |    |    |    |
| 14  |    |    |    |    |    |    |    |
| 15  |    |    |    |    |    |    |    |
| 16  |    |    |    |    |    |    |    |
| 17  |    |    |    |    |    |    |    |
| 18  |    |    |    |    |    |    |    |
| 19  |    |    |    |    |    |    |    |
| 20  |    |    |    |    |    |    |    |
| 21  |    |    |    |    |    |    |    |
| 22  |    |    |    |    |    |    |    |
| 23  |    |    |    |    |    |    |    |
| 24  |    |    |    |    |    |    |    |

Liikuntasuoritusten lyhenteet:

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| KÄ=kävely      | HI=hiihto            |
| SK=sauvakävely | LU=luistelu          |
| HÖ=hölkä       | TA=tanssi            |
| PA=pallopelit  | MU= joku muu laji    |
| KS=kuntosali   | (ratsastus ei käy 😊) |
| PY=pyöräily    |                      |
| JU=jumppa      |                      |
| UI=uinti       |                      |

Täytä kortti, osallistu arvontaan! Osallistujien kesken arvotaan palkintoja! 30 vähintään 45min mittaista suoritusta oikeuttavat arvontaan. Suoritus aika on 19.3. - 10.06.2018. Palautus 15.06. mennessä prs@parkanonratsastajat.com. Mukavia liikuntahetkiä!

Lisätietoja ratsastajan oheisliikunnasta löydät [www.ratsastus.fi/liikkuva\\_ratsastaja](http://www.ratsastus.fi/liikkuva_ratsastaja).