

RATSASTAJAN KUNTOKORTTI



Nimi, palautuspvm. ja yhteystiedot: _____

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							

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 ja voita palkintoja! 30 vähintään 45min mittaista suoritusta oikeuttavat arvontaan. Suoritusaika 6.8. - 4.11.2018. Palautus 15.11. mennessä prs@parkanonratsastajat.com tai tuo mukanas PRS:n pikkujouluihin.

Lisätietoja ratsastajan oheisliikunnasta löydät <https://www.ratsastus.fi/liity-seuraan/ratsastus-liikuntaa-ja-hyvinvointia/>