

## Lihaskuntokampanja 2024

Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet + Perho järjestävät lihaskuntokampanjan 1.3.-31.3.2024. Lihaskuntokampanjassa hyväksytään kaikki lihaskuntotreenaamiseen tapahtuva liikunta (kyykyt, punnerrukset, leuanvedot sekä kuntosalilla tehty lihaskuntotreenaaminen) Vähintään viisi merkittävä liikuntakertaa oikeuttaa osallistumaan pääpalkinnon (puolen vuoden salijäsenyys) arvontaan. Kampanjassa kilpaillaan missä kunnassa käytetään eniten aikaa lihaskuntoliikuntaan suhteessa väkilukuun. Kampanjan voittanut kunta saa liikuntakampanjoiden kiertopokaalin. Osallistu mukaan täyttämällä osallistujakortti, laittamalla ylös ajat, jotka olet käyttänyt lihaskuntoliikuntaan päivän aikana ja toimita se kuntasi vapaa-aikatoimelle 3.4.2024 mennessä.

**Nimi:**

**Kotiosoite:**

**Puhelinnumero:**

Pvm.	Suoritus (aika)	Pvm.	Suoritus (aika)	Pvm.	Suoritus (aika)
1.3.		12.3.		23.3.	
2.3.		13.3.		24.3.	
3.3.		14.3.		25.3.	
4.3.		15.3.		26.3.	
5.3.		16.3.		27.3.	
6.3.		17.3.		28.3.	
7.3.		18.3.		29.3.	
8.3.		19.3.		30.3.	
9.3.		20.3.		31.3.	
10.3.		21.3.		Suoritus aika yht:	
11.3.		22.3.			