



Maaliskuun Orimattilan liikuntahaaste

Talvi on käynnissä parhaillaan ja maaliskuun lopussa kevät alkaa koittamaan. Kelit liikuntaan ulkona on mitä parhaimmat! Sen vuoksi Orimattilan kunta lanseeraa maaliskuun liikuntahaasteen kaikille kunnan asukkaille.

Mikä haaste?

Liiku ja ole aktiivinen! Liikunta voi olla kotona tapahtuvaa kevyttä jumppaa tai lihashuoltoa, ulkona kävelyä, hiihtoa, juoksua tai sitten vaikkapa pelailua ja leikkejä.

Miksi osallistuisin?

Liikunta tuo elämään paljon terveyshyötyjä ja virkistää oloa. Hyvä olo ja terveys itsessään ovat palkitsevia asioita monelle elämässä. Osallistujien kesken arvotaan erilaisia liikunta-aiheisia palkintoja.

Miten osallistun?

Täytä ohessa oleva lomake joko sähköisesti tai paperille. Merkkää pyydetyt tiedot lomakkeeseen. Suoritukseksi hyväksytään kaikki vähintään puolentunnin liikunnat. Liiku siis luovasti ja rohkeasti!

Minne palautan lomakkeen?

Sähköisen lomakkeen palautus:

Janka Lehikoinen, liikunnanohjaaja

janka.lehikoinen@orimattila.fi

Paperisen lomakkeen palautus kirjaston infotiskille!

Lisätiedot ja kysymykset:

Janka Lehikoinen, liikunnanohjaaja

040 837 5095

