Liikuntalomake

Nimi:	Puhelinnumero:	Osoite:	Sähköposti

Liikuntamuoto:	Liikunnan aika:	Liikunnan raskaus:	Päivämäärä:

Ohjeet täyttöön:

Liikuntamuoto → Mitä liikuntaa harrastit? (Jumppa, kävely, juoksu…. yms.)

Liikunnan aika → Kauan liikuit? (merkitse 10 minuutin tarkkuudella)

Liikunnan raskaus → Kuinka raskasta oli liikuntamuoto? (Helppo, keskitaso, raskas)

Päivämäärä → Mikä päivä liikuit

Onnea haasteeseen ja arvontaan!