Kuntokortti HSSO:n jäsenille kevät 2024

Nimi: _____

Puhelin: _____

s-posti: _____

* **Kuntokortti voimassa: ma 1.1.2024 - su 12.5.2024**
* **Palautus viimeistään ma 13.5.2024 HSSO:n hallitukselle (riikosen.pirkko(at)gmail.com)**
* **Kaikkien korttien palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja**

KUNTOPISTEITÄ SAAVUTTAA SEURAAVASTI:

Pisteet:

1	½ tunnin suoritus (suorituksia voi yhdistää, esim. 3 x 10 min)
2	1 tunnin suoritus
3	2 tunnin suoritus JNE… Ylärajaa ei ole

Kuntokorttiin merkitään vain suoritusten määrä pisteinä tuntien mukaan (1 tai 2 tai 3)

HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.

Viikot	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Viikon-päivä	Hallituksen merkinnät
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Viikkopisteet
1								0
2								0
3								0
4								0
5								0
6								0
7								0
8								0
9								0
10								0
11								0
12								0
13								0
14								0
15								0
16								0
17								0
18								0
19								0
							yht.	0