

KUNTOKAMPANJA 1.4. – 31.5. 2021

Nyt jo toinen kevät koronaa ja kun tapahtumia ei voi järjestää, käynnistetään jälleen kahden kuukauden mittainen KUNTOKAMPANJA. Polvijärven Vauhti kutsuu kaikki liikkumaan huhtikuun ja toukokuun aikana. Vaikka jumprat ovat tauolla ja tapahtumat puuttuvat, liikkua voi yksin ja perheporukalla edelleenkin.

SÄÄNNÖT

1. Säännöt ovat väljät. Kaikki liikunta hyväksytään, kunhan suorituksen kesto on vähintään 30 minuuttia.
 2. Liikunnan pitää olla fyysistä, jonka jokainen arvioi itse.
 3. Päivää kohden hyväksytään yksi (1) liikuntasuoritus.
 3. Liikuntasuoritukset ilmoitetaan sähköpostiin: polvijarvenvauhti@gmail.com
 4. Suoritukset voi ilmoittaa myös puhelimeen: 045 672 9746 tekstiviestillä.
 5. Suorituksia voi ilmoittaa vähitellen tai yhdellä kertaa esimerkiksi 10 suoritusta/liikuntapäivää kerralla.
(Mielellään tuo 10 kerran satsi kerrallaan, voi mainita liikuntalajin, mutta ei tarkkoja min ja km-lukemia tarvita)
 6. Jokaiselta alkavalta uudelta kymmeneltä liikuntasuoritukselta saa uuden arpalipun.
 7. Osallistuneiden kesken arvotaan SUP LAUTA kesäkuun alussa.
- SIIS, jos olet ilmoittanut vaikka 34 liikuntasuoritusta, saat nimelläsi varustettuja arpalippuja 4 kappaletta.
8. Älä kuntoile sairaana, pidä myös lepopäiviä tarpeen mukaan.
 9. Muista säilyttää etäisyydet, elikkä ei näin.



Ilmoita suoritukset:
polvijarvenvauhti@gmail.com

tai tekstiviesti: 045 672 9746

Liikuntaterveisin

POLVIJÄRVEN VAUHTI