

NAPPAA TALTEEN!
LIIKUNTAVINKKEJÄ VOIT TOTEUTTAA MINÄ PÄIVÄNÄ VAAN!
 Laita rasti ruutuun, kun olet suorittanut päivän idean.

LIIKUNTAIDEA -KALENTERI

SUORITA KALENTERIN LIIKUNTAVINKIT TAI TÄYTÄ PÄIVÄT OMILLA IDEOILLA!

MAANANTAI 18.8.	TIISTAI 19.8.	KESKIVIIKKO 20.8.	TORSTAI 21.8.	PERJANTAI 22.8.	LAUANTAI 23.8.	SUNNUNTAI 24.8.
HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA! <input type="checkbox"/>	KÄY KUNTO-RASTEILLA! <input type="checkbox"/>	HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA! <input type="checkbox"/>	■ Yhteisjuoksut <input type="checkbox"/>	■ Täydellisen liikuntakuukauden avajaiset torilla alk. 12.30 ■ Torisport URHEILUTAMINEET PAALLA TOIHIN JA KOULUUN! <input type="checkbox"/>	■ Koko kansa liikkeelle ja sauvakävelysafari ■ Torisport ■ Fressin tapahtuma ■ MP Pilates Studio laiteharjoittelu <input type="checkbox"/>	■ Torisport ■ Lasten pelitapahtuma (MP) LÄHDE LIIKKEELLE KOKO PERHEEN VOIMIN! <input type="checkbox"/>
MAANANTAI 25.8.	TIISTAI 26.8.	KESKIVIIKKO 27.8.	TORSTAI 28.8.	PERJANTAI 29.8.	LAUANTAI 30.8.	SUNNUNTAI 31.8.
■ Koululaisten Torisport ■ Torisport Pyörällä tai kävellen töihin! <input type="checkbox"/>	■ Hyvän ryhdin päivä KULJE KÄVELLEN! Kyykkypäivä 10 toistoa joka tunti! <input type="checkbox"/>	■ Tasapainon päivä PESE HAMPAAT YHDellä JALALLA SEISTEN! <input type="checkbox"/>	■ Yhteisjuoksut KÄY JUMPASSA TAI PELAAMASSA <input type="checkbox"/>	■ Korkkarijuoksu Tutustu kirjaston liikunta-näyttelyyn! <input type="checkbox"/>	■ Marskin Marssi ■ 10. avoimet Mikkelin paralympialaiset ■ SkiBBA ry katusählyturnaus Käy lavatansseissa! <input type="checkbox"/>	MARS MARJA-METSAAN! <input type="checkbox"/>
MAANANTAI 1.9.	TIISTAI 2.9.	KESKIVIIKKO 3.9.	TORSTAI 4.9.	PERJANTAI 5.9.	LAUANTAI 6.9.	SUNNUNTAI 7.9.
■ Mikkelin kaupungin henkilöstön KKI-jumppa ■ Liikuntavälkkäpäivä KÄVELY-PALAVERI-PAIVA! <input type="checkbox"/>	■ Leiden Lenkki ■ Kalishaaste ■ Hyppynarupäivä! ■ Jalkapallon lajiesittely, Hänski klo 17-20 Puhelut seisten päivä! <input type="checkbox"/>	5000 ASKELTA. PÄIVÄSSÄ! <input type="checkbox"/>	■ Yhteisjuoksut Taukojumppa-päivä! <input type="checkbox"/>	■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ Ruutuhyppelypäivä Mikkelissä PIDÄ PALAVERIT SEISTEN! <input type="checkbox"/>	■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ Oikkarin 3-vuotissynttärät ja bongaa lajit ja pelaa pisteet tiimillesi, lajiesittelyjä, Sportforum Kokeile uutta liikuntalajia! <input type="checkbox"/>	■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ III St. Michel Summer Open <input type="checkbox"/>
MAANANTAI 8.9.	TIISTAI 9.9.	KESKIVIIKKO 10.9.	TORSTAI 11.9.	PERJANTAI 12.9.	LAUANTAI 13.9.	SUNNUNTAI 14.9.
■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu Punnerra 10 krt ja lankuta 1 min <input type="checkbox"/>	■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu 15 MIN VENYTTELY! <input type="checkbox"/>	■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu PÄIVÄ ILMAN TELEVISIOTA! <input type="checkbox"/>	■ Kirkkolenkki ■ Yhteisjuoksut Osallistu kulttuuri-tapahtumaan <input type="checkbox"/>	■ MAHL jalkapallon PMT VIE NAAPURIN KOIRA LENKILLE! <input type="checkbox"/>	■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut ■ MAHL jalkapallon PMT ■ Jääkiekon ja jääpallon lajiesittely, jäähalli klo 12-14 Pelaa pihapelejä! <input type="checkbox"/>	■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut ■ Koripallon lajiesittely, Lyseon sali klo 10-12.30 KAVERIN KANSSA LENKILLE <input type="checkbox"/>
MAANANTAI 15.9.	TIISTAI 16.9.	KESKIVIIKKO 17.9.	TORSTAI 18.9.	PERJANTAI 19.9.	LAUANTAI 20.9.	SUNNUNTAI 21.9.
Tutustu lähiliikuntapaikkaan! <input type="checkbox"/>	■ Amerikkalainen jalkapallo, lajiesittely kuplahalli klo 18-20 PULAHDA UIMAAN! <input type="checkbox"/>	Tuoliton päivä töissä ja koulussa! <input type="checkbox"/>	■ Yhteisjuoksut KÄVELE PORTAAT HISSIN SIJAAN! <input type="checkbox"/>	Haravoi lehdet! <input type="checkbox"/>	■ Parkinson-kävelytapahtuma ■ MAHL korttelikerhon avajaispäivä LENKKI LUONNOSSA <input type="checkbox"/>	PYYDÄ IKAIHMINEN LENKILLE TAI KULTTUURI-RIENTOON! <input type="checkbox"/>

OSALLISTU KILPAILUUN!
 Voit voittaa mm. tavara-palkintoja tai liikunta- ja kulttuurilahjakortteja!

Suorita 20 liikuntaideaa kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteristasi tekstiviestillä numeroon 0440 367 977 tai sähköpostilla hannu.korhonen@edu.mikkeli.fi 30.9. mennessä, niin olet kisassa mukana. Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti.

Nimi: _____
 Sähköposti: _____
 Puhelin: _____

