

PORUKKA LIIKKEELLE!

LIIKU MARRASKUUSSA JA OSALLISTU ARVONTAAN!

Rantapohja haluaa kumppaneineen jälleen innostaa alueensa asukkaita liikuntaharrastusten pariin järjestämällä marraskuun ajan kestävän Porukka liikkeelle! -kuntoilutempauksen. Jokainen sääntöjä noudattanut tempaukseen osallistuja on mukana arvonnassa, jossa on luvassa hyviä palkintoja.

Säännöt ovat helpot:

1. Kuntoilutempaukseen (1.11.-30.11.2017) osallistuva täyttää oheisen kuntoilukortin asianmukaisesti ja palauttaa sen 12.12.2017 mennessä osoitteeseen Rantapohja, PL 15, Huvipolku 6, 90831 Haukipudas. Kuoreen on syytä tehdä merkintä "Porukka liikkeelle!". Tulostettava kuntoilukortti löytyy myös verkosta osoitteesta www.rantapohja.fi
2. Hyväksyttävään suoritukseen riittää 20 puolen tunnin liikuntasuoritusta tempauksen aikana. Esimerkiksi tunnin suorituksesta ei voi tehdä kahta merkintää. Lajin voi valita vapaasti, mutta se on merkittävä korttiin.
3. Kaikkien tempaukseen sääntöjen mukaisesti osallistuneiden nimet julkistetaan Rantapohjassa torstaina 21.12.2017. Samalla kerrotaan myös arvonnän tulokset ja voittajat.

Osallistuneiden kesken arvotaan 300 euron arvosta lahjakortteja sekä pienempiä palkintoja.

KUNTOILUJAKSO 1.-30.11.2017

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

KUNTOILUJAKSO 1.-30.11.2017

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

K = Kävely
J = Juoksu
P = Pyöräily
R = Rullaluistelu
pp = Pallopelit
KU = Kuntosali
H = Hiihto
L = Luistelu
V = Voimistelu
U = Uinti
M = Muu laji

Porukka liikkeelle!
-tempauksessa
ovat mukana:

 **Kärkkäinen**
www.karkkainen.com

 **VIRPINIEMI**
WWW.VIRPINIEMI.FI

**SÄÄSTÖ-
KUOPPA** VALTAVAT
VALIKOIMAT
HALVAT
HINNAT
www.saastokuoppa.fi

**URHEILU
ULAPPA**
www.urheilu-ulappa.com

 **KUNTO
KLUBI**
Kuntosali • Hierontapalvelut • www.iinkuntoklubi.fi

Halpa-Halli
www.HHnet.fi

 **CORE**
LIIKUNTAKESKUS
www.lkcore.fi

 **Rantapohja**

Porukka liikkeelle! -tempauksen vastuullinen järjestäjä on Rantapohja.