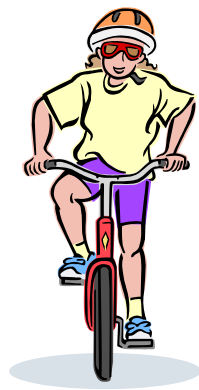




OULUN SEUDUN TOIMIHENKILÖT PRO ry

Kuntokampanja 2015



Jos olet Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry:n jäsen, niin täytä alla oleva kortti liikuntasuoritustesi mukaan.

Jokaisesta vähintään 20 min. suorituksesta - kävely, hiihto, hölkkä, uinti, voimistelu, pallopelit jne. – saat merkitä rastin ruutuun.

Kampanja-aika on viikot 5-22. Palauta kortti 9.6.2014 mennessä osoitteeseen: Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry, Uusikatu 40 B 5, 90100 Oulu.

Osallistuneiden kesken arvotaan lahjakortteja urheiluliikkeeseen:
1 kpl á 100€ ja 3 kpl á 50€.

Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti heti 12.6. tapahtuvan arvonnän jälkeen.

Näin kohotan ja ylläpidän kuntoani:

Liikun päivittäin tai vähintään kolme kertaa viikossa

- ✓ Liikun vähintään 20-30 minuuttia kerrallaan
- ✓ Liikun niin, että hengitys kiihtyy ja hiki tulee pintaan
- ✓ Nautin liikunnasta



Nyt liikkumaan!

Henri Ukonaho
varapuheenjohtaja/tiedotusvastaava
Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry



OULUN SEUDUN TOIMIHENKILÖT PRO ry

KUNTOKORTTI

Nimi: _____ Jäsennumero: _____
Osoite: _____
Puh. _____ Sähköposti: _____

Vko	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Ma																		
Ti																		
Ke																		
To																		
Pe																		
La																		
Su																		

Palauta kortti 9.6.2014 mennessä osoitteeseen:
Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry, Uusikatu 40 B 5, 90100 Oulu.