



# LIIKUNTABINGO IKÄIHMISSILLE



Voit suorittaa alla olevia liikunnallisia tehtäviä omaan tahtiin ajalla 17.4.-15.5.2020  
Suoritettuasi kaikki tehtävät, voit halutessasi osallistua arvontaan soittamalla tai laittamalla s-postia Nooralle  
Tee liikkeit oman kunnon mukaan, mukavia liikuntahetkiä!

Nouse varpaille 15 kertaa	Potkaise eteen istuen 10 kertaa/jalka	Nauti ulkoilmasta 10min
Nouse tuolista ylös 10 kertaa	Tee kävely kevyemäksi - jumppa	Nyrkkeile käsillä 10 kertaa/käsi
Nauti ulkoilmasta 10min	Nosta hartiat korviin 5 kertaa	Pyörittele nilkkoja ympäri 10 kertaa/jalka

Lisätiedot ja osallistuminen arvontaan:  
p. 044 750 2328 tai noora.jauhiainen@sotkamo.fi

