

Se on täällä taas...

LIKUNTAHAASTE!

OAJ Päijät-Hämeen alueen jäsenille

Huhtikuun aikana haluamme haastaa Teidät jäsenet liikkumaan!

Arvomme osallistuneiden reippailijoiden kesken 3 x lahjakortti puolihierontaan (50 min, Rela-hierojat, arvo 65€)



OSALLISTUMISOHJEET:

Kirjaa jokainen vähintään 30min liikuntasuorituksesi ylös oheiseen Excel-taulukkoon. Liikuntasuoritukseksi kelpaa mikä tahansa liikunta: kävely, pyöräily, tanssi, kotijumppa, ratsastus... Yhdestä suorituskerrasta voi saada vain yhden suorituserkinnän, vaikka aika ylittäisikin minimin 30 minuuttia.

Suoritus aika: Huhtikuu, eli 1.-30.4.2022

Palauta Excel-taulukko 6.5.2022 mennessä sähköpostilla osoitteeseen

oaj.paijat-hame@phnet.fi tai vie toimistolle (Vuorikatu 20 b)

OAJ Päijät-Häme