100- TAPAA LIIKKUA!

KOKEILE VÄHINTÄÄN VIITTÄKYMMENTÄ ERI LAJIA LISTASTA. MERKKAA X, KUN OLET LAJIA KOKEILLUT. PALAUTA LOMAKE VAPAA-AIKATOIMEEN YHTEYSTIETOJESI KANSSA 8.12.2017 MENNESSÄ. PALAUTTAMALLA YHTEYSTIETOSI OSALLISTUT ARVONTAAN.

NIMI: _____ PUHELINNUMERO: _____

Pakarilta löytyy minigolf rata, käy testaamassa.	
Vie omasi tai ystäväsi koira lenkille.	
Käy koittamassa rantalentopalloa Vartiolassa.	
Järjestä omat pihatalkoot tai ilmoittaudu talkoolaiseksi taloyhtiösi pihatalkoisiin.	
Lähde heittelemään frisbeetä.	
Lähde ruokailun jälkeen 30 minuutin kävelylle sohvalle istumisen sijaan. Vauhdilla ei ole väliä, kunhan liikut.	
Aja nurmikko työnnettävällä ruohonleikkurilla.	
Lähde melontaretkelle Sarkinrannasta.	
Sen sijaan, että katsoisit omien tai sukulaislasten leikkiä, mene mukaan. Hippaa leikkiessä tulee nopeasti hiki.	
Jalasjoen nuorisotalolla on torstaisin lasten ja nuorten sähly, lähde pitämään hauskaa.	
Lähde patikoimaan.	
Laita lempimusiikkiasi soimaan ja tanssi.	
Pelaa lentopalloa. Laitumen Pallo järjestää treenejä aikuisille sekä lapsille.	
Taukojumppaa työpöytäsi ääressä.	
Lähde uimaan uimahallille.	
Kerää porukka ja lähde pelaamaan jalkapalloa.	
Käy ryhmäliikuntatunnilla.	
Kohota kuntoaisi kahvakuulailemalla.	

Imuroi tehokkaasti koko asunto.	
Tee jumppaliikkeitä sängyssä maaten heti herättyäsi.	
Joogaa kotona tai lähde mukaan Hannan aamu asahiin.	
Kaiva kävelysauvat kaapista ja lähde sauvakävelylenkille.	
Mene kuntosalille.	
On kaunis ilma, lähde pyöräilemään.	
Poimi litra mansikoita tai vadelmia, muista venytellä uurastuksen jälkeen.	
Tee metsätöitä.	
Kokeile lumikenkäkävelyä.	
Oletko koskaan kokeillut futsalia? Käy testaamassa laji Laitumen Pallon harjoituksissa.	
Osallistu työikäisten kuntoliikunta- tunnille. Tästä on hyvä aloittaa päivä.	
Lähde soutelemaan.	
Lähde pelaamaan lasten kanssa sählyä.	
Lähde syksyllä metsään keräämään metsämarjoja.	
Pese talvella likaantuneet matot.	
Kun laskettelukausi alkaa, lähde testaamaan laskettelutaitojasi.	
Sen sijaan että ajat autolla lähikauppaan, kävele.	
Hakkaa halkoja varastoon.	
Käy kokeilemassa vesijuoksua.	
Ilmoittaudu mukaan golf-kurssille.	
Lähde Särkkään tanssimaan.	
Kaiva pölyttyneet sulkapallomailasi kaapista ja lähde kaverin kanssa pelailemaan.	
Televisiota katsellessa polje kuntopyörää tai jumppaa.	
Pulkkamäessä on kivaa, käy koittamassa miten kovat vauhdit sinä saat.	
Käy ratsastamassa.	
Lähiseudulle on avattu useita seikkailukiipeilypuistoja. Lähde kokeilemaan minkälainen hurjapää sinä olet.	
Varjonyrkkeile.	
Käy koittamassa seinäkiipeily kiipeilykerhossa.	
Aina ei tarvitse lähteä jumppaan, tee kuntopiiri kotona.	

Tiistaisin liikuntahallilla on avoin pingisvuoro aikuisille, lähde tutustumaan.	
Lennätä leijaa kovalla tuulella.	
Huolla kehoasi, venyttele vaikkapa saunan jälkeen lämpimät lihaksesi vetreiksi.	
Lähde iltarasteille.	
Käy koittamassa geokätköilyä.	
Istu selkä suorassa ja keskity pitämään napa tiukasti kiinni selkärangassa.	
Kerää porukka ja lähde pelaamaan heidän kanssaan minigolfia.	
Tee jalkaterän jumppaa keräämällä varpailla paperin palasia tai pieniä esineitä lattialta.	
Testaa vastalihaksiasi. Kokeile pysytkö lankussa minuutin?	
Käy kokeilemassa ammuntaa Punkalaitumen Kunnon harjoituksissa.	
Osallistu vesijumppaan.	
Valitse mahdollisimman jännittävä peli tai laji mitä seurata kotisohvalta. Hiki tulee myös kannustaessa!	
Lähde vanhempien kanssa Kivirantaan tai Järvelään uimaan.	
Lähde metsästämään kännykällä Pokemoneja.	
Pelaa kymmentä tikkua laudalla.	
Kävele tai pyöräile koulu- tai työmatkat.	
Käy luistelemassa Vartiolan kaukalolla.	
Syksyn tullessa, lähde sienestämään.	
Kanteenmaan nuorisoseuralla zumbataan aina tiistaisin, käy kokeilemassa.	
Leiki kavereiden kanssa hippaa tai piilosta.	
Lähde ulkoilemaan Porttikalliolle ja kiipeä näkötorniin ihailemaan maisemia.	
Käy katsomassa millaista menoa on perhepeuhulassa liikuntahallilla sunnuntaisin.	
Aloita aamusi viidellä Tiibettiläisellä riitillä, hae ohjeet vapaa-aikatoimistosta tai katso netistä.	
Punka-Tennis ottaa mukaan mielellään uusia harrastajia, käy koittamassa.	
Kivirannassa lämpiää sauna myös talvisin, uskallatko avantouinnille?	
Punkalaitumen Kunnon ohjelmistosta löydät talvella hiihtokoulua. Käy tutustumassa.	
Kiinnostaisi pelata sählyä naisporukassa? Käy koittamassa lajia maanantaisin Vaparilla.	
Lähde käymään Pietarinaukiolla, siellä voit harrastaa katukorista ja parkouria.	
Metsästys on mitä parhaita liikuntaa. Lähde jänismetsälle tutun metsästäjän kanssa. Innostut varmasti!	

Onnistuuko kärrynpyörät ja kuperkeikat? Kokeile.	
Kokeile umpihankikävelyä. Sillä saat nopeasti hien pintaan.	
Käy koittamassa jalkapallogolfia pohjoisseudulla.	
Ota lapsesi tai kaverisi kyytiin ja hurauta potkukelkalla kylille.	
Rakenna lasten kanssa maja.	
Kierrä Porttikalliolle merkitty luontopolku.	
Käy koittamassa frisbeegolfia Vartiolassa tai Porttikalliolla.	
Osallistu polkupyöräkampanjaan!	
Ota yhteyttä vapaa-aikatoimeen ja hae itsellesi kotijumppaohjeet!	
Parkkeeraa mahdollisimman kauaksi kauppaa, harrastuspaikkaasi tai työpaikkaa, ja kävele loppumatka.	
Lämmitä sauna, käy tekemässä vihta ja sauno.	
Tee lumityöt!	
Haravoi syksyn lehdet!	
Nostele omaasi tai tuttavasi lasta 10 kertaa kohti kattoa. Toista harjoitus.	
Pyöritä hulahula- vannetta.	
Hyppää narua tai twistiä.	
Kokeile lapsesi tai ystäväsi liikuntaharrastusta.	
Kokeile rullaluistimia, skeittilautaa tai tasapainoskootteria.	
Lähde bongailemaan lintuja.	
Pakkaskelillä vie matot ulos ja tamppaa ne.	
Liiku metsässä ja kerää samalla askartelutarvikkeita vaikkapa joulukranssiin.	
Vahvista keuhkoja pitämällä höyhen ilmassa 30 sekunttia puhaltamalla.	
Lähde pimeän tullen pakkassäällä kävelylle katsomaan tähtiä.	
Lähde hiihtämään. Suksia voit lainata porttikallion suksipankista.	

LIIKUNNALLISTA VUOTTA 2017!

PUNKALAIDUN