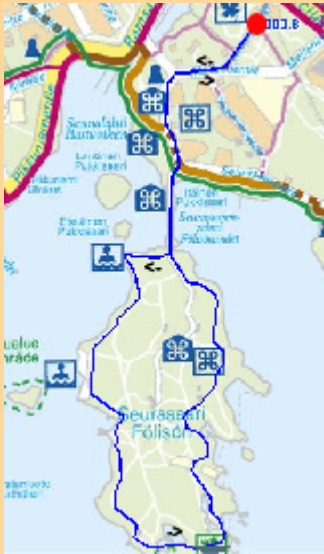


Musliminaisten Vitonen

Iloinen kävely-
tapahtuma
musliminaisille
kauniissa
puisto-
maisemissa.
Kävellään noin
5 km
*Meilahden
puistosta
Seurasaaren
ympäri ja
takaisin.*



Kävelyvauhdin
määräät itse
oman kuntosi mukaan. Pyrimme
kuitenkin kävelemään
yhtenä joukkona koko reitin ympäri
asenteella “kaveria ei jätetä”.

Emme kilpaile toisiamme vastaan,
vaan pyrimme kohottamaan omaa
kuntoamme.

Voit osallistua sauvojen kanssa tai
ilman.

Muistathan ottaa mukaan omat
juomat ja eväät mieluiten reppuun
kävelynäytinnön takaamiseksi.

Tervetuloa!

© Kansainvälinen
musliminaisten unioni ry.

**Musliminaisten
Vitonen—
kävelytapahtuma
30.5.2010 klo 10.30**

© **Kansainvälinen
musliminaisten unioni ry.**

info@musliminaistenunioni.org
<http://www.musliminaistenunioni.org>



Kuntokortti 2010-2011

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Yht.
Kesä																																
Heinä																																
Elo																																
Syys																																
Loka																																
Marras																																
Joulu																																
Tammi																																
Helmi																																
Maalis																																
Huhti																																
Touko																																

Merkitse kuntokorttiin liikuntasuoritus, jonka kesto on vähintään 30 minuuttia, ja jonka aikana hengästyit ja hikoilet.

Voit käyttää esimerkiksi seuraavia lyhenteitä:

KÄ = Kävely

SK = Sauvakävely

KU = Kuntosali

HL = Hyötyliikunta (esim. siivous)

MU = Muu

© **Kansainvälinen musliminaisten unioni ry.**

info@musliminaistenunioni.org

<http://www.musliminaistenunioni.org>