



10.1.-31.3.
LIIKU TALVELLA -
KAMPANJA
haastaa ja motivoi
liikkumaan!

MUISTA LADATA
Liikkuen läpi vuoden
-sovellus ja kirjata
kilometrit ylös!

LAJIVAIHTOEHDOT
hiihto, kävely,
sauvakävely, juoksu,
lumikenkäily,
maastopyöräily, potku-
kelkkailu, pyöräily,
luistelu, retkiluistelu
ja soveltava liikunta.

LIIKU
talvella

LISÄTIEDOT
liiku.fi/liikutalvella