

# LIIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

**LIIKUNTASEIKKAILU JATKUU JÄLKIHIKILIIKUNNAN  
PARISSA. OTTAKAA LIIKUNTAHAASTE VASTAAN!**

**1. PÄÄTTÄKÄÄ MITÄ LIIKUNTA TEETTE YHDESSÄ**

**2. ASETTAKAA SOPIVA, YHTEINEN TAVOITE KOKO LUOKALLE (MÄÄRÄ, MATKA, AIKA)**

**3. LÄHTEKÄÄ LIKKUMAAN!**

JÄLKIHIKILIIKUNTA	TAVOITE	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	YHTEENSÄ
PORTAAT							
HYPYT							
HEITOT							
KÄVELY							
PIHAPELIT							

**VOITTE SEURATA YHTEISEN TAVOITTEEN TOTEUTUMISTA  
KIRJAAMALLA LIIKUNNAN TÄHÄN KALENTERIIN.**

**MITÄ MUITA HAUSKOJA JÄLKIHIKILIIKUNTAMUOTOJA  
KEKSITTE YHDESSÄ?**

