

Viisi vireää kuukautta!



Liikuta itseäsi ja ota mukaan muitakin!

Tässä sinulle kalenteri, johon voit merkitä esimerkiksi haasteita ystävien kesken kuukauden aiheeseen liittyen tai kirjata muistiin miten aktiivisuutesi on lisääntynyt arjessa. Vireitä kuukausia!

tammikuu
Kilot kiinteiksi

helmikuu
Talviliikunnan iloja jäällä ja lumella

maaliskuu
Loiskis ja molskis

huhtikuu
Liiku monipuolisesti Salossa

toukokuu
Retkeillen Salossa