AMMATTIOPISTO TAVASTIAN HUHTIKUU ON LIIKUNTAKUUKAUSI

KATSO KALENTERISTA tekemistä kuun jokaiselle päivälle.

LÄHDE LIIKKUMAAN yksin tai yhdessä, vapaa-ajalla tai työ/opiskelupäivän aikana.

LIIKUNTAKUUKAUSI STARTTAA 1.4.2015
Suorita kuukauden ajan kalenterin vinkkejä
TAI täytä päivät omilla ideoilla!!

		KESKIVIIKKO 1.4. *Kulje kävellen*	TORSTAI 2.4. **Tavastian Tuoliton Torstai**	PERJANTAI 3.4. KAHVAKUULAILE	LAUANTAI 4.4 Pelaamaan biljardia	SUNNUNTAI 5.4. *Mene metsään*
MAANANTAI 6.4 *Kokeile geokätköilyä*	TIISTAI 7.4. Kokeile taukojumppaa	KESKIVIIKKO 8.4. Puhu päivän kaikki puhelut seisten!	TORSTAI 9.4. **Tavastian Tuoliton Torstai**	PERJANTAI 10.4. **Roiku missä vaan!**	LAUANTAI 11.4. **Kaverin kanssa lenkille**	SUNNUNTAI 12.4. Pelaamaan korista ulkokentälle
MAANANTAI 13.4. **Kerää päivän aikana 10 000 askelta**	TIISTAI 14.4. *KUNTOSALILLE*	KESKIVIIKKO 15.4. **UIMAHALLIIN UIMAAN**	TORSTAI 16.4. **Tavastian Tuoliton Torstai**	PERJANTAI 17.4. ***Kokeile vauhditonta pituushyppyä / korkeushyppyä***	LAUANTAI 18.4. Käy tutustumassa lähiliikuntapaikkaan	SUNNUNTAI 19.4. *Venyttele 15 minuuttia*
MAANANTAI 20.4. **Lankuta! #lankkuselfie**	TIISTAI 21.4. **Pyörällä kouluun**	KESKIVIIKKO 22.4. *Pihapeli - päivä*	TORSTAI 23.4. **Tavastian Tuoliton Torstai**	PERJANTAI 24.4. Kiipeilemään hannki.fi	LAUANTAI 25.4. *Käy kavereiden kanssa keilaamassa*	SUNNUNTAI 26.4. **Tee pitkä kävely- tai pyöräretki**
MAANANTAI 27.4. **Kävele portaat hissin sijaan**	TIISTAI 28.4. *Pelaamaan frisbeegolfia!*	KESKIVIIKKO 29.4. **Verkkareissa kouluun -päivä**	TORSTAI 30.4. **Ammattiopisto Tavastian katusählyturnaus pääkoulun pihalla**			

Käy tykkäämässä liikuntakuukaudesta ja Liikkuvasta amiksesta osoitteessa: facebook.com/LiikkuvaAmis

Tämän jälkeen saat itsellesi aina tiedot päiväkohtaisista lisävinkeistä. Pysyt virkeänä koko huhtikuun! ☺