



ESE

HEIMO-BINGO

Energiaa liikkumiseen

Kerää suorituksia, niin että saat bingon. Myös enemmän saa suorittaa. Osallistujien kesken arvotaan palkintoja.

Metsäretki luontoon	Käy uimassa uimahallissa	Pihapelit	Käy Frisbee golfaamassa
Pihatyöt	Kuntoile portaissa	Suunnista tai etsi geokätköjä	Pyöräile 30 minuuttia
Temppurata kotona	Hypi Hyppynarulla	Oma valinta	Tee 15 min kehonhuolto
Harjoittele 15 min kuperkeikkaa, kärrynpyörää	Valloita leikkipuisto	Kuvaa temppuvideo	Harjoittele jonglöörausta

JAA SOMESSA

**#meidänheimo
#ese**

JUNIORI

JUKURIT

KASVA KIEKKOON

KASVA ELÄMÄÄN





HEIMO-BINGO

Energiaa liikkumiseen

OHJEET

- Suorita mahdollisimman monta liikuntasuoritusta.
- Merkkää kaikki suoritukset.
- Pyri saamaan vaaka / pysty tai kulmasta-kulmaan rivi eli Bingo.
- Tee suoritukset 19.10. - 6.11. aikavälillä.
- Palauta suorituksesi tuomas.anttonen(at)juniori-jukurit.fi / 044 986 2385 kuvana tai tiedostona. Voit myös palauttaa lapun Juniori-Jukurien toimistolle.

PALKINNOT

- Kaikkien suorittaneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.
 - Jukureiden Game-Worn pelipaita.
 - 2 kpl perhelippu paketteja.
 - 10 kpl ESE tuotepalkintoja.
 - 10 kpl seuran tuotepalkintoja.

Nimi:

Puhelinnumero:

