



# Liikunnan lukujärjestys

Yhdessä liikkuminen antaa mahdollisuuden loistaa!

## Maanantai

- Kävelkää tai pyöräilkää yhdessä kouluun/töihin.

## Tiistai

- Tutustukaa yhdessä uuteen lajiin

## Keskiviikko

- Rakentakaa "kotikuntosali". Tehkää punnerruksia, kyykkyjä, hyppyjä, lankkuhaasteita.

## Torstai

- Tehkää yhteinen metsäretki tai iltalenkki otsalampuilla.

## Perjantai

- Perjantaibileet: Jokainen ehdottaa omaa lempibiisiä-musiikki soimaan ja kaikki tanssimaan!

## Lauantai

- Osallistukaa ohjattuun perheliikuntaan
- Tehkää retki uimahalliin

## Sunnuntai

- Tehkää yhteinen venyttely- tai rentoutushetki.
- Rauhallinen kävely luonnossa

## Muistiinpanot