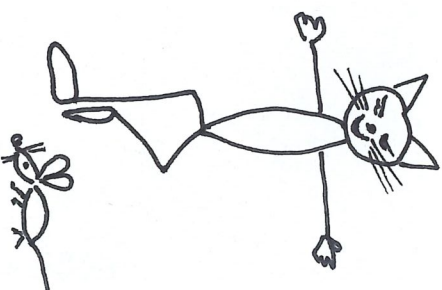


Nimi _____
Puh. _____



TASAPAINOPÄIVÄKIRJA



**ILOISET YSTÄVÄT KISSA ILONA JA HIIRI OONA
KUTSUUVAT SINUT HARJOITTELEMAAN YHDESSÄ
TASAPAINOA**

Kokeile jokaista liikettä tai valitse mieluisin liike ja harjoittele joka päivä, perheen tai kavereiden kanssa tai yksin.

Muista tehdä molemmilla jaloilla!



Viimeisellä sivulla on ympyrät. Tee ympyrästä hymynaama, kuikka tai mieluisen kuva, voit vaikka värittää ympyrän kun olet tehnyt harjoituksen.

1 harjoitus /sarja = 1 ympyrä

Oona ja Ilona ovat jo kerenneet maalata kaksi ympyrää päiväkirjastasi malliksi.

Kun kaikki ympyrät ovat väritetty, eli harjoitukset on tehty, laita oma nimi, ikä ja vanhempien puh. numero ja vie tasapainopäiväkirja kirjastoon.

Kaikki osallistujat saavat TASAPAINODIPLOMIN, kun olet suorittanut tasapainotehtävät 30 pv. aikana ja olet ahkera!

Tsemppiä! 🐾 😊

Toivottavat Ilona ja Oona
liikuntatoimi ja Marina

puh.044 70 64 427

