

Forssa
 Humpila
 Jokioinen
 Tammela
 Ypäjä

- = RASTIPISTEET
- = UIMAPAIKAT
- = KUNTORADAT
- = LINTUTORNIT
- = LAAVUT/ERÄMÖKIT
- = GOLF

Virkistyskartta

FORSSAN LEHTI

KUNTOKAUDEN SÄÄNNÖT:

Kuntokaudet ovat yhteisiä Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän kuntalaisille. Vuosi on jaettu kolmeen eri jaksoon: talven kuntokausi; viikot 1-17, kevät-kesä kuntokausi; viikot 18-35 ja syksyn kuntokausi 36-52. Kuntokausien päätteeksi arvotaan palkinnot rastipisteillä käyneiden kesken ja KKI-kuntokorttien palauttaneiden kesken. Kevät-kesä kuntokauden päätteeksi arvotaan lisäksi polkupyörä!

* Kuntokortteja saa rastipisteiltä, Vesihelmestä ja kunnan virastoista. Korttiin merkitään yksi suoritus / päivä. Kesto vähintään 20-30 min, myös hyöty-, arki-, perhe- ja työmatkaliikunta hyväksytään suoritukseksi!

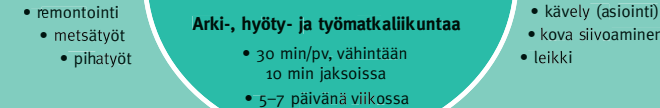
* Kuntokortit palautetaan oman kunnan kunnanvirastoihin (forssalaiset myös Vesihelmeen) parin viikon ajan kuntokauden päättymisestä.

* Kuntolaatikat ovat yhteiskäytössä. Kirjoita suoritusvihkoosi nimesi ja kuntasi. Sijoituspaikat alla.

* Kuntokorttien palauttaneiden ja kuntolaatikoilla käyneiden kesken arvotaan esinepalkintoja. Voittajat ilmoitetaan Forssan lehdessä n. viikko korttien viimeisen palautuspäivän jälkeen.

Terveysliikunnan suositus LIIKUNTAPIIRAKKA

Täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa, joka toinen päivä



Perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

Ota ainakin puolet!

© UKK-instituutti

KUNTOLAATIKOT KUNNITTAIN:

Forssa:

1. Suonpään kauppa (kesällä)
2. Kojjärvi, Pietilän kauppa
3. Matku, Pajulan kauppa
4. Kukkapää, lato (kesällä)
5. Kalsu, verhoamo, pun. Siilo
6. Parkkiaron risteys, F. Autolasi
7. Vieremä, Nokantie
8. Kaikulan kuntosala, maja
9. Jokioisten tie, Lasi-Stenbergin risteys
10. Ravirata, Pilvenmäentien ja ravikadun risteys
11. Sortohaka, kaukolämpökeskuksen aita
12. Järvenpää, Kaukjärventien ja Nummenkadun risteys
13. Klemelä, risteys
14. Syrjänharju
15. Kytö, pyörätie, Häviän risteys
16. Sukulan puomi

Humppila:

17. Punkalaitumentie, Murrontien risteys
18. Järvensuontie, Kylätien risteys
19. Ypäjäntie, Taipaleentien risteys

Jokioinen:

20. Paana/ Valtaitie 10
21. Pellilä / Kaskentie

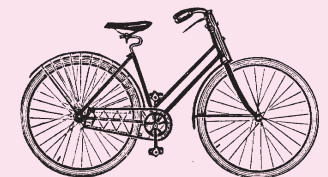
22. Kirkonkulma/ Kirkkokuja
23. Kiipu/ Ristikuja
24. Vaulammin urheilulutalo
25. Kuumen koulu
26. Puistometsä/ kuntosala
27. Niemi/ Lintupajuntie
28. Saartenkylä
29. Minkion asema/ Kiipuntie
30. Rehtijärvi/ Hiiteläntie
31. Minkionkylä/ Kirkkotie

Tammela:

32. Luontokeskus
33. Letkun puoti
34. Riihivalkaman koulu
35. Torro, ilmoitustaulu
36. Sukula, Mäki-Tulokkaan rihi
37. Portaen kylätalo
38. Kaukjärvi, Vanha-Norri

Ypäjä:

39. Kunnanvirasto, Perttula
40. Poukkasilta, Levä
41. Käännesilta, Levä
42. Kuusjoentien ja Koskentien risteys
43. Kauhanojantien risteys
44. Ypäjänkylän koulu



KYSY LISÄÄ LIIKUNTAPAIKOISTA JA LIIKUNTATARJONNASTA:

Forssa: liikuntasihteeri Pauliina Jolanki-Nurminen, p. 03-4141 645, email: pauliina.jolanki@forssa.fi

Humppila: vapaa-aikasihteeri Kirsi Alastalo, p. 03-4180 440, email: kirsi.alastalo@humppila.fi

Jokioinen: vapaa-aikasihteeri Jari Menna, p. 03-4182 404, email: jari.menna@jokioinen.fi

Tammela: liikuntasihteeri Rauli Ranta, p. 03-4120 405, email: rauli.ranta@tammela.fi

Ypäjä: vapaa-aikasihteeri Kirsi Karvinen, p. 02-7626 5203, email: kirsi.karvinen@ypaja.fi