

# Kuntoviikot 2010 - Juhlavuosi 10 vuotta

## Juhlavuoden teema on ”Liiku luonnollisesti!”



**Kuntoviikkoja vauhdittavat julkisuudesta tutut  
Heikki Hela ja Ann Selin**



**SyksynKuntoviikot.fi  
TUL-Kuntopalvelut**

***Juhlavuosi startataan jo keväällä: Kevään kuntoviikko 8.-16.5***

***Syksyn Kuntoviikot 28.8. – 10.10.2010***

Juhlavuoden kunniaksi avataan peli jo keväällä järjestämällä kuntoviikko 8. – 16.5. Juhlavuoden teemana on ”Liiku luonnollisesti!”.

Kevään kuntoviikko on samanaikaisesti kuin Valtakunnallinen pyöräilyviikko.

Viikolla on myös kansainvälinen ”Liiku terveemmäksi päivä” 10.5., jonka teemana tänä vuonna on ”Active Cities”.



**Juhlavuoden yhteistyössä on mukana PAM 10 v.**





**”Liiku luonnollisesti” TUL Saimaan piirissä.  
8. – 16.5.2010**

**8.5. Savonlinna, Salibandy.**

Nojamaan koulu klo 11.00 – 12.30.

Lisää p. 050 539 9763

Pääskylahden Vesa/piiri

**9.5. Rautjärvi, Luontoretki Kangaskoskelle.**

Kokoontuminen Simpeleen Teboilille klo 11.00. Ohjelmassa mm. tietovisa, luontopolku, minipetankki ja nuotiokahvit.

Lisää p. 0400 655 221.

TUL Saimaan piiri / Simpeleen Vesa

**10.5. Taipalsaari, Maastajuoksut.**

Suurlampi klo 18.00. Lisää p. 044 203 9724.

Taipalsaaren Riento /piiri

**11.5. Savonlinna, Katuviesti.**

Järjestelyissä mukana mm Savonlinnan Jyry

**12.5. Lappeenranta, petankin piirisarja. käynnistyy.**

Voisalmen kenttä klo 17.30. Lisää p. 040 553 8374.

Voisalmen Kunto / piiri

**13.5. Imatra, Ukonlinna-Duppeli**

Ukonlinna klo 11.00. Lisää p. 0400 655 221

Tainionkosken Tähti 100v. Tainionkosken Tähti / piiri.

**13.5. Savonlinna, Naisten kuntojalkapalloa**

Heikinpohjan kenttä klo 19-21.

Lisää puh 050 3828996

STPS.



**”Liiku luonnollisesti” TUL Saimaan piirissä.  
8. – 16.5.2010**

**15.5. Lappeenranta, Teräsmies- ja Lady skabat**  
Asinsaari klo 13.00. Lisää [www.elisanet.fi/kclub](http://www.elisanet.fi/kclub)

**15.5. Punkaharju, pyöräretki Siikalahdelle**  
**klo 10.00.** Pyöräretki Parikkalan Siikalahdelle.  
Lisää puh 050 3669542.  
Punkaharjun Ponsi

**15. – 16.5. Lappeenranta, Pyöräretki Orilammelle klo 9.00.**  
Lisää p 0400 150 232.  
Lappeenrannan Pyöräilijät.

**Kevätpolkaisu Orilammelle** Lappeenrannan Pyöräilijät järjestää 15–16.5.2010 Kevätpolkaisun Orilammelle. Lähtö tapahtuu Lappeenrannan satamasta 15.5 klo 9:00. Perillä ollaan n. klo 16:00, jonka jälkeen saadaan huoneet ja saunotaan. Saunan jälkeen on buffet illallinen. 16.5 aamiaisen jälkeen lähdetään takaisin n. klo 9:00 ja perillä ollaan n. klo 16:00. Reitti kulkee Taipalsaaren, Savitaipaleen ja Tuohikotin kautta ja on pituudeltaan n. 120 km. Matkavauhti on n. 25 km/h. Mukana seuraa huoltoauto. Matkan hinta on seuran jäseniltä 30 € ja muilta 60 €. Matkan voi maksaa tilille 109130-7102728 tai matkalla käteisellä. Ilmoittautumiset Reijo Pihkalalle 5.5.2010 mennessä p. 0400 150232. Tervetuloa kaikki mukaan!

**15. – 16.5. Tallinna. LrKT 50v juhlaristeily.**  
Hotelli Viru. Lisää p. 044 096 2265.  
Lappeenrannan Kisa-Toverit / piiri

**16.5. Savonlinna, Naisten kuntojalkapalloa**  
Heikinpohjan kenttä. Lisää tietoja puh 050 3828996  
STPS.

[www.tulsaimaa.com](http://www.tulsaimaa.com)