



LIIKEVIRTAA

AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN

Arkimatkoista hyötyliikuntaa

Pyöräily on erinomaista hyötyliikuntaa.

Jo vartti aamuin illoin auttaa pitämään kuntoa ja terveyttä yllä. Liikunta lisää hapenottokykyä, vahvistaa sydäntä, auttaa pitämään painon kurissa sekä parantaa mielialaa ja unen laatua.

Valtakunnallista kampanjaa koordinoi SAKU ry

saku



PYÖRÄILYKUNTIEN VERKOSTO

SAKU ry on ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö.