

Jokainen minuutti on tärkeä!

Osallistu merenkulun suurimpaan liikuntahaasteeseen, Minuuttikisaan. Kisassa kerätään vuoden ajan liikuntaminuutteja, jotka muutetaan pisteiksi.

Suorituksia voi tehdä sekä maissa että laivalla. Kilpailu alkaa joka vuoden tammikuussa ja päättyy saman vuoden joulukuun viimeisenä päivänä, mutta voit koska tahansa rekisteröityä kisaan.

Lue lisää ja rekisteröidy

<http://training.mepa.fi/suomi/kisa/>



Varje minut är viktig!

Delta i sjöfartens största motionsutmaning,
Minuttävlingen. Tävlingen går ut på att samla
motionsminuter under året gång, och omvandla dem till
poäng.

Man kan utföra motionsminuterna både på land och till
sjöss. Tävlingen börjar varje år i januari och slutar samma
år den sista dagen i december, men du kan när som helst
gå med i tävlingen.

Läs mera och registrera dig på
<http://training.mepa.fi/sve/tavling/>

