**GEMINI**

Selvä! Tarvitset siis kaksi julkaisua: **pidemmän Facebookiin** ja **lyhyemmän Instagramiin**, jotka molemmat kertovat jostain **ohjelmasta/tapahtumasta** ja **kutsuvat mukaan**.

Koska et tarkentanut, mistä ohjelmasta on kyse, käytän esimerkkinä "Kevään Liikuntahaasteen" 🎉. Voit muokata tekstejä tarpeidesi mukaan.

**Facebook-päivitys (Pidempi versio)**

**Valmiina kevään valloitukseen? ☀️ Lähde mukaan meidän mahtavaan Kevään Liikuntahaasteeseen!**

Kevät on täällä, ja mikä olisikaan parempi tapa toivottaa se tervetulleeksi kuin laittaa kroppa liikkeelle! Kutsumme sinut mukaan **30 päivän Liikuntahaasteeseen**, joka starttaa **maanantaina 7. huhtikuuta** ja kestää kuukauden. Tavoitteena on löytää arkeen uutta energiaa ja kokeilla uusia tapoja liikkua – oli tasosi mikä tahansa.

**Mitä haaste pitää sisällään?** Joka viikko saat uuden, inspiroivan teeman ja kepeitä päivittäisiä tehtäviä, jotka motivoivat sinua liikkumaan. Se ei ole vain treenaamista, vaan **hyvän olon etsimistä** ja arjen aktiivisuuden lisäämistä. Jaamme myös vinkkejä palautumiseen ja ravitsemukseen, jotta pääset tavoitteisiisi terveellisesti. Saat täyden tuen suljetussa Facebook-ryhmässämme, jossa kannustamme toisiamme!

**Miten pääset mukaan?** Se on superhelppoa!

1. **Kommentoi tähän julkaisuun** "Mukaan!" tai lähetä meille viestiä.
2. Liity haasteen viralliseen Facebook-ryhmään: [Linkki ryhmään]

Laitetaan yhdessä kevät käyntiin parhaalla mahdollisella tavalla! Kutsuthan myös kaverisi mukaan. Mitä enemmän meitä on, sitä hauskempaa! 🥳

**#KevätHaaste #Liikunta #Hyvinvointi #Treeni #AloitaNyt**

**Instagram-päivitys (Lyhyempi versio)**

**Kevät = Uusi Alku! ☀️ Oletko valmis?**

Meidän **30 päivän Kevään Liikuntahaaste** starttaa pian! 🗓️ Lähde mukaan lataamaan akkuja ja löytämään liikunnan ilo.

Tavoitteena on 30 päivää **positiivista energiaa**, pieniä päivittäisiä liikuntapyrähdyksiä ja kannustavaa yhteisöä. Teemoja, vinkkejä ja tukea koko matkan ajan. Ei paineita, vain hyvää fiilistä! ✨

**Mukaan on helppo tulla!** ➡️ **Kommentoi tähän** tai laita DM, niin lähetämme sinulle linkin. ➡️ Aloitetaan yhdessä **maanantaina 7. huhtikuuta!**

Tägää kaveri, jonka kanssa haluat lähteä haasteeseen! 👇

**#KeväänLiikuntahaaste #LiikunnanIlo #HyväFiilis #Haaste #Treeni #AloitaNyt**