



Larsmo pensionärer

Namn: _____

Motionskort för tiden: 15.9 -15.12 År: _____

Telefon: _____

Summa

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sept																																
Oktober																																
Nov																																
Dec																																

Anvisningar: Fyll i dina poäng dagligen. Räkna ihop varje månads totala antal poäng i kolumnen: Summa
Alla inlämnade kort deltar i utlottningen.

Alla former av vardagsmotion i minst 30 min ger 1 poäng / dag
t.ex. promenader, cykling, boule, bowling, trädgårdsarbete, vedhuggning mm.

Ladda ner blanketten från vår webbsida <https://larsmo.spfpension.fi/tävlingsresultat/> och spara den i datorn eller skriv ut den. Blanketten kan även fås på våra månadsträffar fr.o.september, den kan ifyllas elektroniskt eller på utskriven blankett.

Blanketten inlämnas senast på vårt månadsmöte i december. Kan även skickas som email under adress larsmo.pensionarer@outlook.com eller lämnas in i Marthagårdens postlåda.

Prisutdelning sker på månadsmötet i januari. Lycka till!

