

Larsmo pensionärer



Namn: _____

Telefon: _____

Motionskort för tiden: 15.9 -10.12 År: _____

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 varjemånads totala antal poäng i kolumnen: SummaKort med 30 poäng deltar i utlottningen. Kom ihåg att tänja!

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 och spara den i datorn eller skriv ut den.Blanketten fås på höstens månadsträffar och kan också skrivas ut från vår hemsida eller vår facebook sida. Den kan ifyllas elektroniskt eller på utskriven

Blanketten inlämnas senast på vår julfest 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!