



Larsmo pensionärer

Namn:

Motionskort för tiden: 1.2 -15.4 År:

Telefon:

	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	Summa		
Feb																																		
Mars																																		
April																																		

Anvisningar:

Fyll i dina poäng dagligen. Räkna ihop varje månads totala antal poäng i kolumnen: Summa
Kort 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 kan även fås på januari månads pensionärsmöte, den kan ifyllas elektroniskt eller på utskrivnen blankett och inlämnas senast på vårt månadsmöte i april.

Kan även skickas som email under adress larsmo.pensionarer@outlook.com.

Prisutdelning sker på våravslutningen.

Lycka till och ta det försiktigt!