

## Motionskortet gäller för hösten 2024.

Namn.....Tel.....

**Alla medlemmar som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i vårt lotteri.**

När du har 20 poäng får du en lott i vårt friskvårdslotteri och när du har 80 poäng får du två lotter, vilket är max/medlem.

För att delta i lotteriet lämnas motionskortet ifyllt till någon i friskvårdsgruppen senast 19 november 2024, eller skickas senast samma dag till friskvårdsansvarig:

Stina Skog, Publikvägen 7, 134 39 Gustavsberg . Det går också bra att mejla till: [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com)

Vinstdragning på medlemsmötet 26 november 2024. Lycka till!

**Här får du lite info om hur du fyller i motionskortet. Se exempel nedan.**

**Bokstäverna står för följande aktiviteter:**

<b>P</b>	<b>Promenad</b>	<b>30 min. 1p.</b>	<b>Si</b>	<b>Simning</b>	<b>30 min. 1p.</b>
<b>S</b>	<b>Stavgång</b>	<b>”</b>	<b>G</b>	<b>Gympa</b>	<b>”</b>
<b>B</b>	<b>Boule</b>	<b>”</b>	<b>V</b>	<b>Vattengympa</b>	<b>”</b>
<b>D</b>	<b>Dans</b>	<b>”</b>	<b>Go</b>	<b>Golf</b>	<b>”</b>
<b>C</b>	<b>Cykel</b>	<b>”</b>	<b>A</b>	<b>Annat</b>	<b>”</b>

<b>Datum</b>	<b>4/9</b>	<b>6/9</b>	<b>10/9</b>	<b>16/9</b>	<b>1/10</b>	<b>15/10</b>	<b>20/10</b>	<b>1/11</b>	
<b>Aktivitet.</b>	<b>S</b>	<b>P</b>	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>G</b>	<b>V</b>	
<b>Poäng</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>15</b>

