

Motionskort för sommaren 2024

Ta dig tid att motionera, tänk på att kroppen är anpassad för ett fysiskt aktivt liv. Fyll i motionskortet och var med i utlottningen av fina priser.

Veckorna 23 – 31, juni – juli pågår kampanjen. En aktivitet ska vara minst 30 min/tillfälle. Du kan promenera, simma, cykla, styrketräna, spela boule eller utföra någon annan aktivitet.

Lämna motionskortet senast på månadsträffen 22 augusti eller till någon i styrelsen vid något tidigare tillfälle. Kan också läggas i postlådan utanför SPF-lokalen i Romme.

Skriv i **antal aktivitet/dag** och summera veckan.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	S:a
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Summa								

Namn _____

Telefon _____

Stort lycka till!