

PRO

Förening Björkskatan

Aktivitetskort

Fysisk aktivitet förbättrar hälsan



När du har promenerat, cyklat eller dansat, fyller du i datum och rätt kodsiffra för aktiviteten på kortet. Kortet lämnas in i lådan på baksidan av PRO lokalen. Kom ihåg att hämta ett nytt aktivitetskort som finns utanför i lådan bredvid. Inlämnat aktivitetskort ger chans till vinst av fina priser. Utlotning sker en gång per månad. (Vinnare presenteras på PRO Björkskatan's webbsida).

Namn: Telefonnummer:

Fyll i datum och kodsiffran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 eller 13 för genomförd aktivitet.

- 1. Cykla
- 2. Qigong
- 3. Gång/stavgång/löpning
- 4. Simning
- 5. Linedance
- 6. Boule
- 7. Styrketräning
- 8. Skidor, skridskor
- 9. Sittgymnastik
- 10. Racket - och bollsporter
- 11. Städning
- 12. Snöskottning
- 13. Trädgårdsarbete

Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum

PRO

Förening Björkskatan

Aktivitetskort

Fysisk aktivitet förbättrar hälsan



När du har promenerat, cyklat eller dansat, fyller du i datum och rätt kodsiffra för aktiviteten på kortet. Kortet lämnas in i lådan på baksidan av PRO lokalen. Kom ihåg att hämta ett nytt aktivitetskort som finns utanför i lådan bredvid. Inlämnat aktivitetskort ger chans till vinst av fina priser. Utlotning sker en gång per månad. (Vinnare presenteras på PRO Björkskatan's webbsida).

Namn: Telefonnummer:

Fyll i datum och kodsiffran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 eller 13 för genomförd aktivitet.

- 1. Cykla
- 2. Qigong
- 3. Gång/stavgång/löpning
- 4. Simning
- 5. Linedance
- 6. Boule
- 7. Styrketräning
- 8. Skidor, skridskor
- 9. Sittgymnastik
- 10. Racket - och bollsporter
- 11. Städning
- 12. Snöskottning
- 13. Trädgårdsarbete

Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum

