

PRO I RÖRELSE

En tävling mellan PRO Örebro läns föreningar

Månad/År:

Dag Poäng Regler

1			
2		Alla motionsformer som omfattar 20 minuter får räknas. Här ingår exempelvis städning, gräsklippning, tvätta bilen m.m.	
3			
4			
5			Varje påbörjad 20 minutersperiod ger 1 poäng.
6			Man får räkna högst 10 poäng per dag.
7			
8		På denna blankett fyller Du i månad/år och motionspoängen dag för dag och summerar för månaden. GLÖM INTE NAMN OCH ADRESS!	
9			
10			
11			
12		Blanketten lämnas till den lokala PRO föreningen vid tex månadsmötena efterföljande månad.	
13			
14		Till:	
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25		Tack för Ditt deltagande!	
26		Det är bra för oss PROare att hålla igång.	
27			
28			
29		Namn	
30		Adress	
31		Postnr/ort	
SUMMA		Telefon	