

PRO I RÖRELSE

En tävling mellan PRO Örebros föreningar

Månad/År: _____

Dag	Poäng	Regler
1		Alla motionsformer som omfattar 20 minuter
2		får räknas. Här ingår exempelvis städning,
3		gräsklippning, tvätta bilen m.m.
4		Varje påbörjad 20 minutersperiod ger 1 poäng.
5		Man får räkna högst 10 poäng per dag.
6		
7		På denna blankett fyller Du i månad/år och motions-
8		poängen dag för dag och summerar för månaden.
9		GLÖM INTE NAMN OCH ADRESS!
10		
11		Blanketten läggs i PRO i Rörelse-lådan
12		vid månadsmötena.
13		
14		Kan även lämnas på Café Linden eller i lådan
15		utanför expeditionen på Linden
16		
17		Vad vinner man på sitt deltagande
18		förutom EN BÄTTRE HÄLSA
19		
20		De som deltagit i denna aktivitet kan vinna en
21		PRO-lott. Dragning sker varje månad.
22		
23		Tack för Ditt deltagande!
24		Det är bra för oss PROare att hålla igång.
25		
26		Har Du frågor kring denna aktivitet,
27		ring gärna till Willy Nyströmer, 070-4967369
28		
29		Namn _____
30		Adress _____
31		Postnr/ort _____
SUMMA		Telefon _____