

Fyll i endast en aktivitet per dag

Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod

Namn: _____

Lämna in kortet senast på årsmötet 2021
så deltar du i utlottning av uppmuntringspriser.

PRO
VAKSALA-DANMARK

Friskvårdskort 2020/21
28 augusti– 5 mars

Anpassa både tid och längd på passen
efter din egen förmåga.



Det viktigaste är att man gör något.

Om du gör andra aktiviteter så skriv in i tabellen

Kod	Förslag på aktiviteter
1	Skidåkning
2	Boule
3	Bowling
4	Svampplockning
5	Dans
6	Gymnastikpass 45 min
7	Promenad, gärna stavgång, 2 km eller 30 min
8	Simning 200 m
9	Styrketräning 45 min
10	Städning 60 min
11	
12	
13	