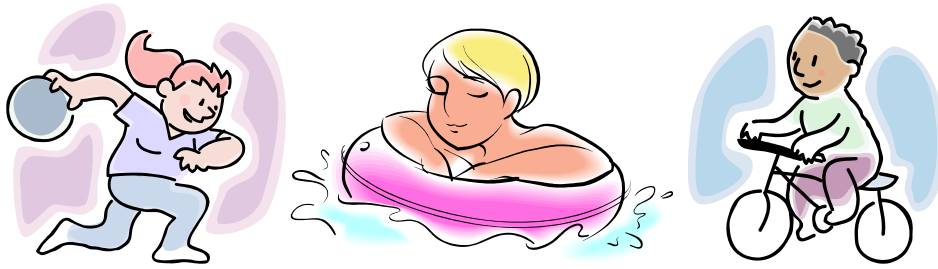


SPF Seniorerna Aktiv Friskvårdskort



Hur mycket behöver man träna?

Gärna 3X30 minuter per vecka, varje vecka hela livet!

lustfyllt
Välkommen att motionera med SPF aktiv
hälsofrämjande

meningsfullt
Friskvårdssektionen
socialt

Friskvårdsaktiviteter

Kryssa i kortet när du haft en aktivitet på minst 30 minuter.

Lämna kortet på månadsmötet i **DECEMBER** så deltar du i dragning av vinster.

Vecka	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
Må																														
Ti																														
On																														
To																														
Fr																														
Lö																														
Sö																														

NAMN.....