

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 **MAJ** så deltar du i dragning av vinster.

Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Må																				
Ti																				
On																				
To																				
Fr																				
Lö																				
Sö																				

NAMN.....