

PRIORITERA DIN HÄLSA sommaren och hösten 2020

Ta dig tid för ett möte med din kropp och själ genom **vardagsmotion**.

Tänk på att människokroppen är anpassad för ett aktivt fysiskt liv.

Måndag 8 juni–söndag 30 aug 2020 pågår kampanjen just för dig.

Varje aktivitet ska vara minst 30 min/tillfälle. Du kan t ex promenera, stav-gå, simma, cykla, styrketräna, spela boule...

Fyll i motionskortet (X), men högst 1aktivitet/dag, och var med i utlottning av våra priser.

Inlämning vid vår första ordinarie månadsträff.

Vecka	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Antal/vecka
24 (8–14/6)								
25 (15–21/6)								
26 (22–28/6)								
27 (29/6–5/7)								
28 (6–12/7)								
29 (13–19/7)								
30 (20–26/7)								
31 (27/7–2/8)								
32 (3–9/8)								
33 (10–16/8)								
34 (17–23/8)								
35 (24–30/8)								
Summa:								

Namn: _____

Tel: _____

e-post: _____

Lycka till önskar SPF Orsa/Friskvårdsgruppen