När en månad är slut klipper du loss den, skriver namn och telefonnummer längst ned och lämnar i lådan på Vuxenskolan

JANUARI				FEBRUARI				MARS				APRIL				MAJ				JUNI			
1		17		1		17		1		17		1		17		1		17		1		17	
2		18		2		18		2		18		2		18		2		18		2		18	
3		19		3		19		3		19		3		19		3		19		3		19	
4		20		4		20		4		20		4		20		4		20		4		20	
5		21		5		21		5		21		5		21		5		21		5		21	
6		22		6		22		6		22		6		22		6		22		6		22	
7		23		7		23		7		23		7		23		7		23		7		23	
8		24		8		24		8		24		8		24		8		24		8		24	
9		25		9		25		9		25		9		25		9		25		9		25	
10		26		10		26		10		26		10		26		10		26		10		26	
11		27		11		27		11		27		11		27		11		27		11		27	
12		28		12		28		12		28		12		28		12		28		12		28	
13		29		13				13		29		13		29		13		29		13		29	
14		30		14				14		30		14		30		14		30		14		30	
15		31		15				15		31		15		31		15		31		15		31	
16				16				16				16				16				16			
Namn o telefon				Namn o telefon				Namn o telefon				Namn o telefon				Namn o telefon				Namn o telefon			

Regler:	**Regler:**	**Regler:**	**Regler:**	**Regler:**	**Regler:**
Under minst 30 min	Under minst 30 min :	Under minst 30 min :	Under minst 30 min :	Under minst 30 min	Under minst 30 min :
a) promenera	a) promenera	a) promenera	a) promenera	a) promene	a) promenera
b) träna på Jump In	b) träna på Jump In	b) träna på Jump In	b) träna på Jump In	b) träna på Jump	b) träna på Jump In
c) skotta snö	c) skotta snö	c) skotta snö	c) skotta snö	c) skotta sn	c) skotta snö
d) klippa gräs	d) klippa gräs	d) klippa gräs	d) klippa gräs	d) klippa gr	d) klippa gräs
e) vattengympa	e) vattengympa	e) vattengympa	e) vattengympa	e) vattengympa	e) vattengympa
f) simning	f) simning	f) simning	f) simning	f) simning	f) simning
g) utegym Arena Park	g) utegym Arena Park	g) utegym Arena Pa	g) utegym Arena Pa	g) utegym Arena	g) utegym Arena Park
h) dansa	h) dansa	h) dansa	h) dansa	h) dansa	h) dansa
i) annan aktivitet som	i) annan aktivitet som	i) annan aktivitet som	i) annan aktivitet som	i) annan aktivitet som	i) annan aktivitet som
är att jämföra med a-h	är att jämföra med a-h	är att jämföra med a-h	är att jämföra med a-h	r att jämföra med a-	är att jämföra med a-h

Sätt kryss i rutan vid det datum då du genomfört en aktivitet - se ovan - i minst 30 minuter.

.