



Motionstävling 2023

Kondition och välmående - Nu är det dags igen.

Under 6 veckorna 14 – 19 (3 april – 14 maj)

Vi tävlar inom vår förening, men vi tävlar också mot SPF Östra och SPF Västra samt Tranemo om vandringspriset. (Som 2 år i rad har erövrats av SPF Östra.)

Förutsättningar

**Att under minst 30 minuter/dag utföra någon form av fysisk aktivitet = 1 poäng.
(Max 1 p/dag)**

Vi tävlar också om priser

Blanketten finns att kopiera från vår hemsida men du kan också hämta den i brevlådan inne på ICA bakom de stora boxarna till vänster, det står en postlåda märkt SPF. Kontakt: Åsa 0705557382, Christina: 0702529892

När tävlingsveckorna är avslutade summerar du antalet totalpoäng och lämna därefter lappen i samma brevlåda, senast 19 maj.

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Summa
V14								
V15								
V16								
V17								
V18								
V19								
Totalt:								

Namn..... Telefon.....