

Motionsbingo

Har gått med stavar 30 min	Har simmat	Har tagit en skogspromenad	Har varit på en cykeltur	Har tränat på gym
Har tränat muskelkondition hemma	Har krattat löv/ skottat snö	Har huggit ved	Har varit på en 30 min joggingrunda	Har varit på gruppgymnastik
Har varit på promenad med en vän	Har dansat	Har orienterat	Har storstädat	Har stretchat 15 min
Har stretchat 15 min	Har tränat med någon man tycker om	Har tagit en skogspromenad	Har varit på promenad med en vän	Har varit på gruppgymnastik
Har tränat med någon man tycker om	Har dansat hemma till favoritmusik	Har simmat	Har varit på en längre promenad	Har tränat muskelkondition hemma

Kryssa i när du rört på dig under november. Om du har fått ihop en eller fler vågräta eller lodräta rader kan du lämna in blanketten till Kommungården eller till någon av biblioteken och vara med i utlottning av följande priser:

- En valfri M1 kurs för våren 2020
- Två stycken Firstbeat livsstilanalysmätningar
- Ett halvårs gymkort till idrottshallens gym
- Fem stycken 50 euros presentkort till en sportaffär
- Två stycken inbodymätningar
- Två stycken 10 gångers kort till Karleby simhall
- Ett halvårskort till TeriSali gymmet

Lämnas in senast 30.11.2019

Namn: _____

Tel: _____

MåBra
november
2019

