

AKTIVITETSKORT

- rör dig för din hälsas skull!

Håll koll
på din
träning!



SPF Seniorernas

FOLKHÄLSVECKA



Namn:

Förening:

Telefon:

Kortet är framtaget för att du ska kunna hålla koll på dina aktiviteter under veckan. Fyll i genomförda aktiviteter på minst 30 minuter. Lycka till!

[illegible]