

MOTIONSKAMPANJ PULS & PEP

1 oktober - 31 oktober
för alla lågstadieelever

Namn:

Födelseid:

Förälderns namn:

Tel.nr till föräldern:

- Målsättning: 60 minuter rörelse/dag.
- Fyll i antalet minuter du rört på dig. Det kan vara om du går eller cyklar till skolan eller till en kompis, klättrar i träd, hoppar rep, spelar fotboll, gör en cykeltur, naturparkour eller deltar i någon aktivitet. Ta gärna med mamma eller pappa.
- Bland alla deltagare i kampanjen utlottas priser, t.ex. presentkort till PowerPark, biljett till slalombacken, biobiljett m.m.
- Kick off 1.10 kl. 18 vid Maxmo idrottsplan tillsammans med Folkhälsan i Maxmo som samtidigt startar sin motionskampanj Hälsostegen.



Oktober

Fyll i de minuter du rör på dig varje dag.

Tips på aktiviteter



Innebandy, **Maxmo idrottsgård**
f. 2017-2019 onsdag kl.17:30-18:30
f. 2015-2016 torsdag kl.18-19:15
f. 2012-2014 onsdag kl.18:30-20



Redskapsgymnastik 9-12 år kl.18:30-19:30
Koskeby skola 4€/gång



Redskapsgymnastik 6-9 år kl.18:30-19:30
Tegengrenskola 4€/gång



Redskapsgymnastik i **Oravais skola**
åk 1-3 kl.10:30-11:30
åk 4-6 kl. 11:30-12:30



Vörå IF skidträning kl. 18:30 **Vörå Skidcentrum**

Totala antalet minuter i oktober:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 	2 	3 	4 	5
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12
13	14	15 	16 Höstlov 	17 Höstlov 	18 	19
20	21 	22 	23 	24 	25 	26
27	28 	29 	30 	31 		