



Poängjakten Heds IF



Fritidsaktiviteten ska pågå minst 30 minuter per tillfälle. Aktiviteten du väljer ska ge dig förhöjd puls tex. rask promenad, stavgång, cykling, skidåkning.

Du får fylla i en poäng/tillfälle. När din blankett är fullt ifylld kan den skannas och mailas in till hedsif@hotmail.com eller lämnas till

någon ansvarig vid våra gemensamma aktiviteter. På årsmötet lottas priser ut bland de deltagande. Du måste vara medlem för att delta i poängjakten.

Nr	Datum	Aktivitet och tid
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

Nr	Datum	Aktivitet och tid
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		

Nr	Datum	Aktivitet och tid
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		

Nr	Datum	Aktivitet och tid
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		

Namn: _____

Tel: _____

Mail: _____