

**AKTIVITETSDAGBOK**

Tren 18 ganger fram til 1. mai og du vil få både bedre fysisk og psykisk helse, samt en liten premie.

Ta med deg en aktivitetsdagbok

- gjennomfør aktivitetene og få en underskrift fra en av instruktørene.

- kun 1 økt om dagen blir registrert, men anbefaler for din egen del å skrive ned alt du gjør i dagboken.

Lykke til!

Mvh

Aktiv på dagtid