



Premie-trekk blant alle innsendte skjema med:

minst 40 registrerte økter,

minimum 30 minutter hver økt.

ØKT	DATO	MINUTT
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ØKT	DATO	AKTIVITET	MINUTT
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40		Målet er nådd!	

Utta Hafælla-trimkortet har til motto: «KOM DØKK UT TA HAFÆLLA OG I MÆR AKTIVITET!»

- ♥ Være i aktivitet i minimum 30 minutter sammenhengende
- ♥ Registrere minst 40 økter i løpet av perioden
- ♥ Første halvårsperioden gjelder fra 1.mai – 31.oktober. Innleveringsfrist: 10.november.
- ♥ Andre halvårsperioden gjelder fra 1.november – 30.april. Innleveringsfrist: 10.mai.

NAVN: _____

Fødselsår: _____ Telefon: _____ E-post: _____





Premie-trekk blant alle innsendte skjema med:
minst 40 registrerte økter,
minimum 30 minutter hver økt.

ØKT	DATO	AKTIVITET	MINUTT
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			

ØKT	DATO	AKTIVITET	MINUTT
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			

Utta Hafælla-trimkortet har til motto: «KOM DØKK UTTA HAFÆLLA OG I MÆR AKTIVITET!»

- ♥ Være i aktivitet i minimum 30 minutter sammenhengende
- ♥ Registrere minst 40 økter i løpet av perioden
- ♥ Første halvårsperioden gjelder fra 1.mai – 31.oktober. Innleveringsfrist: 10.november.
- ♥ Andre halvårsperioden gjelder fra 1.november – 30.april. Innleveringsfrist: 10.mai.

NAVN: _____

Fødselsår: _____ Telefon: _____ E-post: _____

