

Muuvit!

LIIKUNTA SEIKKAILU

NAMN

KLASSENS BETECKNING

MOTIONS KORT FÖR VUXNA

10 min motion = 1 kryss

www.muuvit.com

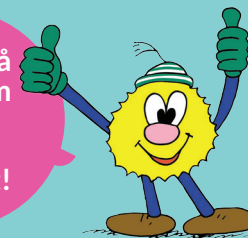
DAG	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	
ARBETSDAG																						
Exempel: Arbetsresor Pauser Motion på raster (tillsammans med eleverna)																						
FRITID																						
Exempel: Simning Promenad Motions- utövande																						
Kryss tot.																						



Gå ut på äventyr på www.muuvit.com

Läs om städer, sevärdheter, skolor, väder och tiden. Här finns också nya motionstips som du kan ha nytta av.

Vi hejar på
alla er som
deltar i
Motions-
äventyret!



välö



VIKING LINE

VEIKKAUS

ISKU