

LOVISA MOTIONSBINGO vecka 13



Räckhäv
("leuanveto") /
häng
2 x 10 sekuntia

Stretching 10 min



Besök en
motionspark

Bekanta dig med en
vandringsrutt

45 min länk
gå/spring

Käppjumpa:
knäböj x10
god morgon x10
paddla x10



Balans:
stå på ett ben i 15
sekunder

Frisbeegolf



BINGO! Försök få tre i rad våg-, lodrätt eller diagonalt genom att röra på dig: cykla, gå, vandra, jumpa med käpp...när du har tre i rad ropa Bingo!

Efter det kan du försöka få flere bingon eller prova på att fylla hela tabellen?

Psst! Vandringsrutter i Lovisa:
Skukulträskets rutt, Kalles rundan, Ehrensvärdstigen...mer information om rutterna:

www.loviisa.fi/friluftsliv

