Wrocławskie Centrum Zdrowia

miasto spotkań

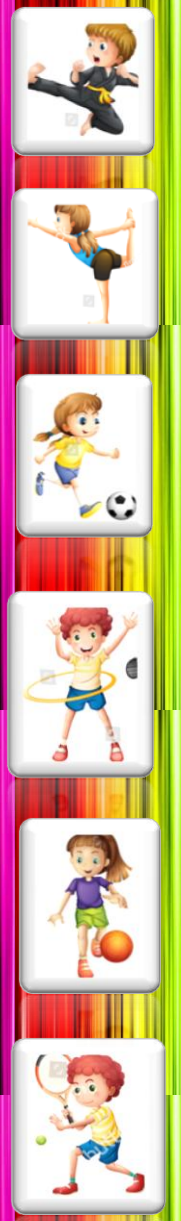
Wrocław

UCZEŃ W FORMIE

KARTA TYGODNIOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: …… TERMIN SUPERMISJI: od …….. do ……..

IMIĘ PRZYSZŁEGO SUPERBOHATERA

	POKOLORUJ GWIAZDKĘ ZA KAŻDE 10 MINUT PRZEZNACZONE NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ	WPISZ ŁĄCZNY CZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	PRZYKLEJ NAKLEJKĘ JEŚLI ĆWICZYŁEŚ CO NAJMNIEJ 60 MINUT
PONIEDZIAŁEK	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
WTOREK	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
ŚRODA	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
CZWARTEK	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
PIĄTEK	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
SOBOTA	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		
NIEDZIELA	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		



JEŚLI KAŻDEGO DNIA ĆWICZYŁEŚ CO NAJMNIEJ 60 MINUT ZOSTAJESZ SUPERBOHATEREM – PRZYKLEJ NAKLEJKĘ