



Sommarprogram 2019

<p>Styrka Pass ett</p>	<p>Kondition Pass ett</p>	<p>Styrka Pass fyra</p>	<p>Socialt Ring någon/några från laget och ta en fika eller en glass ihop</p>	<p>Kondition Pass två</p>	<p>Socialt Gör en söndagsfrukost till hela familjen.</p>
<p>Rörlighet Pass ett</p>	<p>Träna tillsammans Kör Kondition Pass två ihop med någon i din familj eller kär vän</p>	<p>Socialt Laga lunch eller middag till din familj.</p>	<p>Träna tillsammans Ring en lagkompis och kör Kondition Pass ett</p>	<p>Styrka Pass ett</p>	<p>Kondition Pass tre</p>
<p>Träna tillsammans Ring en lagkompis och kör Styrka Pass ett</p>	<p>Styrka Pass två</p>	<p>Rörlighet Pass ett</p>	<p>Kondition Pass ett</p>	<p>Socialt Blunda i 10 minuter - tänk på ett härligt handbollsminne.</p>	<p>Styrka Pass tre</p>
<p>Kondition Pass fyra</p>	<p>Socialt Ge en ärlig komplimang till fem i din familj, släkt eller vänner.</p>	<p>Styrka Pass tre</p>	<p>Rörlighet Pass två</p>	<p>Träna tillsammans Dra ihop ett gäng från laget och kör valfritt pass</p>	<p>Kondition Pass fyra</p>
<p>Styrka Pass fyra</p>	<p>Träna tillsammans Kör Styrka Pass två ihop med någon i din familj eller kär vän</p>	<p>Kondition Pass två</p>	<p>Styrka Pass två</p>	<p>Kondition Pass tre</p>	<p>Rörlighet Pass två</p>