






HREYFING

ÞAÐ ER MIKILVÆGT AÐ HREYFA SIG Í PÁSKAFRÍINU!

DAGSETNING	HVAÐA HREYFINGU STUNDAÐI ÉG?	HVERSU LENGI?	HVERNIG VAR ÆFINGIN MÍN?	 AUÐVELD	 MEÐALLAGI	 ERFIÐ

Dæmi um hvað hægt er að gera:

Fara í WORLD CLASS og gera æfingar.



Fara út að ganga, skokka eða gera æfingar.



Fara í sund.



Fara út að hjóla.



Í páskafríinu ætla ég að.....

Fara 4 sinnum út að ganga
Dagsetningar: