



**17:00
Trädet**



**08:00
High five!**



**09:00
Armsving**



**16:00
Springa på stället**



**10:00
Benböj**



**15:00
Skridskohopp**



**11:00
Krysshopp**



**14:00
Upphopp**



**13:00
Utfall**



**12:00
Yogahund**



MOTIONS- KLOCKAN.

Motionsklockan är som mat-och-sov-klockan.
Fast med motion istället. All rörelse räknas!



KORPEN

 Svenska Motions-
och idrottsförbundet