

# Calendario fitness per famiglie



	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
Sport con la palla 						
Corsa 						
Nuoto 						
Saltare la corda 						
Ballare 						
Salire le scale 						
Andare in bici 						
Yoga 						
A libera scelta ?						
A libera scelta ?						
A libera scelta ?						
A libera scelta ?						

## Ecco come funziona:

Stampate questa pagina e appendetela in un posto ben visibile.

Tagliate le tappe fondamentali e incollatele accanto al numero di punti desiderato. Potete decidere e inserire anche da soli le tappe fondamentali.

Potete scegliere tra i nostri suggerimenti o scegliere da soli l'attività sportiva.

Ogni membro della famiglia indica con un trattino se una delle attività è stata svolta per almeno 15 minuti.

Contate e sommate i trattini. Mettete un segno di spunta ✓ quando avete raggiunto la tappa fondamentale e disegnate la faccina sorridente 😊 quando avete riscattato il premio!

Buon divertimento!

## Tappe fondamentali Ritagliare



	Mangiare dessert	Andare in go-kart
	Andare al cinema	Caccia al tesoro con fox trail
	Giorno di relax sul divano	Slittino / Pattinare sul ghiaccio
	Mangiare la fondue nel bosco	Escape room
	Giro di shopping in città	Pernottamento in hotel

Trattini Tappe fondamentali

10	?	✓	😊	100	?	✓	😊
20	?			125	?		
40	?			150	?		
60	?			200	?		
80	?			250	?		