



















# Calendario fitness per famiglie



	Mese:	Mese:	Mese:	Mese:	Mese:	Mese:
Ping pong con il palloncino 						
Fare jogging 						
Fare gli addominali 						
Saltare la corda 						
Gara di salto in lungo 						
Salire le scale 						
Andare in bicicletta 						
Gara di lancio 						
Staffetta 						
Uscire a piedi anziché in autobus o in macchina 						
?						
?						

## 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!

**Consiglio / da sapere:** Una dose sufficiente di movimento aiuta il bambino a essere più equilibrato e a dormire meglio e senza interruzioni di notte.

## Tappe fondamentali

Ritagliare 

	Film- serata cinema	Serata al bowling
	Go-kart	Passeggiata in bicicletta
	Nuove scarpe PUMA	Piscina all'aperto
	Ristorante preferito	Visita al Weltklasse Zürich
	Gita/pernottamento a Locarno	Cuocere al forno insieme*

Trattini Tappe fondamentali

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

\*Ricette su swissmilk.ch