



... αλλά

σηκωνόμαστε από  
τον καναπέ και  
κερδίζουμε!

### Ιδέες για άσκηση μέσα στο σπίτι

- ✓ Λάστιχο
- ✓ Μπάλες, σκοινάκι
- ✓ Μουσικές καρτέλες
- ✓ Ετοιμασία μίας χορογραφίας
- ✓ Πίστα survival
- ✓ Σφουγγάρισμα, ξεσκόνισμα, σκούπισμα με μουσική
- ✓ Βίντεο εκγύμνασης στο YouTube
- ✓ Σπορ σε παιχνιδοκονσόλα (με κίνηση!)
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

όνομα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Οδηγίες: Για κάθε 20 λεπτά άσκησης που κάνει ο καθένας ζωγραφίζει ένα αστεράκι ή κολλάει ένα αυτοκόλλητο.

Όποιος καταφέρει:

1 αστεράκι κάθε μέρα είναι **challenger**



2 αστεράκια κάθε μέρα είναι **master**



και αν φτάσει 3 αστεράκια κάθε μέρα είναι **grand champion**.

