
























TERVE ELUVIISI BINGO



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

B	I	N	G	O
<p>Treeni video järgi Endurance Level 1 Fitness Video</p> 	<p>Tee 30 kükki</p> 	<p>Treeni video järgi School of Strength Video 1</p> <p>SCHOOL OF STRENGTH</p> 	<p>Tantsi oma lemmikmuusika järgi</p> 	<p>Postita oma treeningust selfi ja lisa #inclusivehealth</p> 
<p>Naudi tervislikku snäkki</p> 	<p>Participate in a SO live workout on social media</p> <p><i>Special Olympics</i></p> 	<p>Tee 30 harki-kokku hüpet</p> 	<p>Kanna oma lemmik eriolümpia särki trenni ajal</p> 	<p>Veeda 5 minutit mõeldes positiivseid mõtteid</p> 
<p>Kõnni, sõrgi või jookse 30 minutit</p> 	<p>Kasuta 5 minutit stressipalli</p> 	<p>OMA VALIK</p>	<p>Treeni video järgi School of Strength Video 2</p> <p>SCHOOL OF STRENGTH</p> 	<p>Joo 5 250ml pudelit vett päevas</p> 
<p>Hoia 1 min. eestoengus e. planku</p> 	<p>Pese oma käsi 20 sekundit</p> 	<p>Söö 5 puu- või juurvilja päevas</p> 	<p>Tee 1 minut konnahüppeid</p> 	<p>Treeni video järgi Strength Level 1 Fitness Video</p> 
<p>Korista oma tuba</p> 	<p>Treeni video järgi Flexibility Level 1 Fitness Video</p> 	<p>Tee kaasa! Anytime Fitness Virtual Workout</p> <p>ANYTIME FITNESS</p> 	<p>Tee 15 jõukohast kätekõverdust</p> 	<p>Kõnni 30 minutit või sõida rattaga.</p> 