

# MIGRATIONEN

**Träningskortet för dig som är medlem i EKAF.**



**Du utför valfri fysisk aktivitet, ombytt, minst 30 minuter/tillfälle, max 1 gång/dag, EKAF premierar dig med uppmuntringspriser.**

Du börjar med att fylla i de **gula** migrationskortet (gäller upp till 1000-nivån, 100 tillfällen/kort).

När kortet är fullt skickar du in det med internposten till EKAF,s kansli och premieras med lite uppmuntringspriser. **Glöm inte** att ange om du vill ha en **t-shirt eller månadens val**. Information om vad som är månadens val finner du på [www.ekaf.nu](http://www.ekaf.nu)

När du har lämnat in 10 gula kort och passerat 1000-nivån så går du över till de **orange** korten och nu får du spara ihop kort för att få lite finare uppmuntringspris. **Spara 2 till 5 kort**. Se prisstegen på [www.ekaf.nu](http://www.ekaf.nu)

Du kan också välja att **skänka** dina insamlade kort till **välgörande ändamål** och då är varje kort värt 50:-. Du kan alltså skänka från 100:- upp till 250:-.

Du får börja om att samla poäng från 1000-nivån efter varje uthämtat pris/gåva så länge du orkar & vill.

**Priser för gult kort= T-shirt eller månadens val**

**Priser för orange kort= 2 kort stegräknare, 3 kort sportbag, 4 kort gästavar, 5 kort 250:- presentkort på KanotCenter**

KONTAKT:	TELEFONTIDER:	ANMÄLNINGAR TILL:	BESÖKSADRESS:	BESÖKSTIDER:
Telefon: 016-710 2460	måndag: 13.00-16.00 tisdag: 7.00-12.00 onsdag: 13.00-17.00 torsdag: 7.00-12.00 fredag 10.00-14.00	<a href="http://www.ekaf.nu">www.ekaf.nu</a> Under anmälan till aktiviteter	MunktellArenan 1 tr upp Verkstadsgatan 5 633 42 ESKILSTUNA	måndag 13.00-16.00 tisdag 7.00-12.00 onsdag 13.00-17.00 torsdag 7.00-12.00 fredag stängt
E-post: <a href="mailto:ekaf@eskilstuna.se">ekaf@eskilstuna.se</a>				