

**Jelölje meg azokat a napokat, amelyeken mozgott**  
(hetente 3 vagy 4 alkalommal)

hónap

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				