

**B**

Doe mee met zwemster

**Kira Toussiant van Team NL!****I**

Drink 4 tot 6 flesjes water per dag.

**N**

Doe mee met bowlster

**Natascha****G**

Doe een dansje op je favoriete muziek!

**O**

Doe mee met tafeltennissier

**Rajko Gommers**

Schijnt de zon? Smeer je in met zonnebrand en zet je zonnebril op.

**Scoor je PR!***Simple Grapevine*

Doe mee met

**Lize**

Doe mee met

**Esmee Visser***van Team NL!***Scoor je PR!***Marcheren*

Doe mee met

**Suzanne****SHOW YOUR MOVES**

Plaats een selfie online terwijl je bezig bent met #UnifiedMoves #SOBINGO

**Scoor je PR!***Brug*

Doe mee met

**Juan Andres**

Doe mee met ruiter

**Noortje****CHALLENGE JEZELF**  
Bedenk & film je eigen uitdaging. Deel deze online met #UnifiedMoves #SOBINGODoe mee met golfers **Noa en Fleur van Beek van Team NL!****Scoor je PR!***Staan op 1 been*

Doe mee met

**Lize****SHOW YOUR TALENT**

Maak een tekening van je mooiste SO moment &amp; deel met #UnifiedMoves #SOBINGO

**Scoor je PR!***Snelle stoten*

Doe mee met

**Suzanne**

Eet elke dag 250gr groente en 2 stuks fruit.

**Scoor je PR!***Opdrukken*

Doe mee met

**Leon**

Doe een ademhalings-oefening om mentaal sterk te blijven.

Doe mee met volleyballers **Brouwer & Meeuwen***ambassadeurs**Den Haag 2020!*

Slaap iedere nacht minimaal 7 uur om gezond door het leven te gaan.

Doe mee met atleet **Kimberly Alkemade***van Team NL!*

Was je handen minstens 20 sec met zeep &amp; water.



Doe mee met voetballers

**Jelle & Bas****Meedoen? Natuurlijk!****Special Olympics Nederland**