

B	I	N	G	O
Skora á samstarfsfélaga í sjómann	10 armbeyjur	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hrósa samstarfsfélaga	Hlaupa/ganga hring í kringum Ráðhúsið
30 bakæfingar á boltanum	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	20 afturstig	Labba kongulóalabbið í 30 sek.
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	20 froskahopp	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo hollt og gott	Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti	Labba afturábak upp tvær hæðir
Hlaupa/ganga eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Hoppa á æfingaboltanum í eina mínútu	Framstigsganga 20 skref	Hlaupa/ganga tvo hringi í kring um húsið	20 hnébeyjur
Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Drekka tvö vatnsglös	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Fara hring á rafhjólinu	Fá sér hollan hádegismat

B	I	N	G	O
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	20 froskahopp	Labba kongulóalabbið í 30 sek.	20 afturstig	20 hnébeyjur
Fara hring á rafhjólinu	Labba afturábak upp tvær hæðir	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo holt og gott	Hlaupa/ganga hring í kringum Ráðhúsið	Hoppa á æfingaboltanum í eina mínútu
30 bakæfingar á boltanum	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	Hlaupa/ganga tvo hringi í kring um húsið	Skora á samstarfsfélaga í sjómann
Hlaupa/ganga eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Drekka tvö vatnsglös	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu	Framstigsganga 20 skref	Hrósa samstarfsfélaga
Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	Fá sér hollan hádegismat	10 armbeyjur	Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti

B	I	N	G	O
Labba afturábak upp tvær hæðir	Hlaupa/ganga tvo hringi í kring um húsið	Drekka tvö vatnsglös	Fara hring á rafhjólinu	Framstigsganga 20 skref
20 hnébeyjur	Fá sér hollan hádegismat	30 bakæfingar á boltanum	Færa samstarfsfélaga vatnsglas því það er svo hollt og gott	Skora á samstarfsfélaga í sjómann
Hlaupa/ganga eina ferð upp á fjórðu hæð og niður aftur	Háar hnélyftur í 30 sekúndur	Hoppa á kafistofuna á öðrum fæti	20 froskahopp	Nudda axlirnar á samstarfsfélaga í mínútu
Snúa sér í 10 hringi og hoppa svo á öðrum fæti 10 sinnum	Hoppa á æfingaboltanum í eina mínútu	Sækja blöð í prentarann á skrifstofustólnum	20 afturstig	10 armbeyjur
Gefa samstarfsfélaga góða uppskrift af hollum rétti	Labba kongulóalabbið í 30 sek.	Hrósa samstarfsfélaga	Fara á næstu hæð og bjóða góðan daginn	Hlaupa/ganga hring í kringum Ráðhúsið