

Torsdags- träning

Trampolin, jonglering, pingis
akrobatik, enhjuling,
balansklot, tyg och annat kul.

Ingen föranmälan – kom bara.
Ledare finns på plats,
men alla hjälper till!

18.15-19.15 • Yngre barn/nybörjare
• Målgrupp: 4–8 år

19.15-20.15 • Äldre barn/ungdom/vuxen
• Målgrupp: 9–15 år

- Träningsstart 19 september (v 38)
- Uppehåll höstlov (v 44)
- Termins avslutning 28 november

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-20⁰⁰

Söndagar

vecka 38 (22/9)

vecka 40 (6/10)

vecka 42 (20/10)

vecka 45 (10/11)

vecka 47 (24/11)

· Målgrupp ungdomar/
vuxna. OBS! Barn
tränar MED förälder
eller annan vuxen som
är AKTIV i hallen.
· Ingen ledare är på
plats.
· Funktionär med
nyckel och grop-
behörighet är på plats
= "Öppet förråd"

Fri träning, t ex:

volley, pingis, jong
trampolin/fasttrack,
hinderbana/parkour...

Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret
2024-07-01 – 2025-06-30

*Nya
avgifter!*

Pensionär	350 kr
Barn (– 14 år)	350 kr
Ungdom (14–25 år)	350 kr
Vuxen (26 år –)	450 kr
Ensamstående m barn	650 kr
Familj på samma adress	1000 kr

Plusgiro 64 82 28-5

Swish 123 506 12 05

Betala din medlemsavgift direkt,
så slipper vi skicka ut påminnelser.
Ange med namn och födelsedatum
(år-mån-dag) vilka avgiften avser.
Ange också adress och e-postadress.

Som medlem får du ...

- Tidningen Frisksport.
- Klubbinformation.
- Fritt deltagande i alla klubb-
aktiviteter (om inte åldersindelning
eller annan begränsning finns).
- Disponera klubbens material, som
klättrutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar
och läger.
- Subventionerat deltagande
i kurser.
- Rabatt på riksläger.

Klubbregler

- Frisksportverksamhet är helt fri
från tobak, alkohol och andra
droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all
form av mobbning och rasism.

Medlemsförsäkringen (gäller alla):

Jag sympatiserar med frisksportens
helhetssyn sådan den är formulerad i
förbundsprogrammet och förbinder mig
att i frisksportsammanhang inte förtära
drycker som innehåller mer än 2,25
volymprocent (= 1,8 viktprocent) alkohol
eller använda tobak eller narkotika i
någon form.

FRISKS sport

**FRISKS
sport**

FRISK sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö

Rapporter

Föreningarnas dag Kommunen
bjöd in alla föreningar att vara
med på en heldag omkring
Multum. Wow vad många som
kom och testade på allt roligt.
Tack till klubbens ledare och
funktionärer som höll igång
hela dagen.

Årsmöte En grupp medlemmar
samlades i slottet på Stensund
för årets viktigaste möte. För
övrigt på exakt samma plats
som klubben bildades 1946...

Styrelsen redovisade förra
årets verksamhetsberättelse,
och det var länge sedan det
hände så många aktiviteter.
En stor ökning av medlems-
antalet och en fördubbling
av aktiviteterna som redovisas
till kommunen!

Styrelsen omvaldes, förutom
Mai Idermark Robin som har
lämnat trakten för hockey-
gymnasium i Leksand. Vi
önskar Mai lycka till!

Höstkurs

(anmälan och info:
frisksport.se/kalender)

12–13 oktober
Ljungsbro

Ledarutbildningar
med olika inriktningar.
Klubben står för
resekostnad och
kurskostnad, du betalar
100 kr i egenavgift.

Trosa Frisksportklubb

c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa
trosa@frisksport.se

www.frisksport.se/trosa

Plusgiro: 64 82 28-5

Swish: 1235061205

Styrelsen

Ordförande
Kassör

Ledamöter

Suppleant

Oliwia Wadle, 073-1423270

Pontus Landström, 070-7992088

Alrik Lundin, Philip Wadle,
och An Van Beeck

Mia Rodriguez



trosafrisksport

Senaste nytt på Instagram!