

Resa till Turbo 3 jan

Häng med på bussresa till Turbo Sport & Adventure Zone i Uppsala. Här finns 51 trampoliner, parkour, Ninja Warrior-banor, klättring, multi-sportarena, dunk zone, stunt zone... Bussen går från Multum, Trosa kl 08.30. Ange vid anmälan om du

Bussresa till Turbo Sport & Adventure Zone i Uppsala den 3 januari kl 08.30 – ca 17. Endast 200 kr för medlemmar!

vill kliva på längs vägen. I priset 200 kr ingår entré, lunch, trampolin-strumpor och resa. Medföljande vuxen (ej aktiv) betalar endast 100 kr för resa och lunch. Barn under 10 år måste ha vuxen med. **Anmäl senast onsdag kväll till trosa@frisksport.se**

Föräldra-utbildning

**Lördag 25 januari
13⁰⁰–17⁰⁰**

För dig som känner att du vill hjälpa till men inte riktigt vet hur.

Erfarna ledarna **Isabelle Stigemyr** och **Jeanette Ahlgren Svens** går igenom

redskapen trampolin och tyg och fokuserar på enkla övningar, säkerhet mm. Finns det tid går vi även igenom andra redskap. En genomgång av "groparnas" hantering ingår också.

Vi bjuder på fika/frukt. Barn är välkomna, så länge de kan ta hand om sig själva.

Öppet i Multum lör 4 jan 11⁰⁰–15⁰⁰

Kom och träna vad du vill! Funktionärer finns på plats. Ej ledarlett.

Söndags-träning

**Multum, 18⁰⁰–20⁰⁰
SÖNDAG**

vecka 5 (2/2)

vecka 6 (9/2)

vecka 9 (2/3)

vecka 11 (16/3)

vecka 13 (30/3)

vecka 17 (27/4)

· Målgrupp ungdomar/vuxna. OBS! Barn tränar MED förälder eller annan vuxen som är AKTIV i hallen.

· Ingen ledare på plats.
· Funktionär med nyckel och grop-behörighet är på plats = "Öppet förråd"

Fri träning, t ex:

volley, pingis, jong, trampolin, hinder-bana/parkour...

Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, pingis akrobatik, enhjuling, tyg, balansklot 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

• Terminsstart 30 januari

Medlemsavgifter

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

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 klubbaktiviteter (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 frisksportläger.

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.

Frisksportlöftet (obligatoriskt för 12–18 år, frivilligt för övriga):

Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form.

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!

FRISK
sport

**Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö**