

Årsmöte *med fika!*

Lördag 20 sept • 14⁰⁰ • Stensund
Tillbakablickar, planering för framtiden och val av förtroendevalda.

Kom och gör din röst hörd!
Anmäl dig gärna till trosa@frisksport.se

Nominera Föreslå personer (eller dig själv!) till styrelsen och övriga förtroendevalda! Kontakta valberedningen genom trosa@frisksport.se

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-19³⁰
SÖNDAGAR

Nyheter höst-25

- Varje söndag (utom kring lovet 26/10, 2/11).
- Tidigare avslut, passar yngre bättre!

- Målgrupp ungdom/familj. OBS! Barn tränar tillsammans förälder eller annan vuxen som är med i hallen och tar ansvar.
- Ingen ledare på plats.
- Funktionär med nyckel och grop-behörighet på plats = "öppet förråd".

Fri träning, t ex:
volley, pingis, jong, trampolin, basket, hinderbana ...

Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret
2025-07-01 – 2026-06-30

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 klätterutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på frisksportläger.

Klubbregler

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

Medlemsbekräftelse (gäller alla):

Jag stödjer arbetet med hälsosam verksamhet där alla är välkomna. Jag avstår från alkohol*, tobak, nikotin, dopingpreparat och narkotika** i alla frisksportsammanhang.

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

Jag väljer att avstå från alkohol*, tobak, nikotin, dopingpreparat och narkotika** i alla sammanhang.

*auser drycker med mer än 2,25 volymprocent (= 1,8 viktprocent) alkohol.

**auser olaglig användning av narkotika, vilket ej innefattar läkemedel utskrivet av läkare.

FRISK

sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö

Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, pingis
akrobatik, enhjuling,
balansklott, 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

- Start torsdag 18 september (v 38)
- Uppehåll höstlov 30 oktober (v 44)
- Terminsavslutning 4 december (v 49)

- Tjuvstart torsdag 11 september (v 37)
(som en söndagsträning, se till höger)

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!