

Alla är
välkomna!

Avslutning

Torsdag 4 december • 18.30–20.00 • Multum

Samma tid för alla grupper – kom när du vill!

Öppet för alla medlemmar och gäster – bjud med den du vill!

• Massor med aktiviteter • Köp en tröja • Klubben bjuder på fika

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 klättrutrustning 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.

Boka!

Kul på jullovet

Söndag 21 december • Multum

Massor med kul aktiviteter, bl a trampolin och 25 meter lång uppblåsbar hinderbana.

Inbjudan kommer senare. Gratis för alla!

Återträff Multum

Lördag 22 nov 10⁰⁰–15⁰⁰

Aktiviteter och utvärdering för alla som var med och ordnade frisksportlägret på Stensund i somras.

Mejla trosa@frisksport.se om du inte fått inbjudan.

Torsdagsträning

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

• Terminsavslutning 4 december (v 49)

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-19³⁰

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

Fri träning, t ex:

hinderbana, pingis, jong, trampolin, basket...

Betala medlemsavgift med Fritidskortet! Ange för-/efternamn på medlemmen!

Syskon – betala för en och en, dock aldrig mer än familjeavgift. Mejla namn på resterande medlemmar. Räcker inte soldot på Fritidskortet – betala resterande summa direkt till klubbens konto. Gäller 8–16 år.

Trosa Frisksportklubb
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa
trosa@frisksport.se
www.frisksport.se/trosa
Instagram: [trosafrisksport](https://www.instagram.com/trosafrisksport)
Plusgiro: 64 82 28-5
Swish: 1235061205

Styrelsen
Ordförande
Kassör
Ledamöter

Oliwia Wadle, 073-1423270
Pontus Landström, 070-7992088
Alrik Lundin
Philip Wadle
An Van Beeck

FRISK
sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö