

Inställt! Söndag 30/11
Söndagsträningen är inställd. Vi lämnar tiden till andra föreningar som blivit utan hall när Lånestahallen stängdes akut i veckan.

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.

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
- Övriga aktiviteter
- Klubben bjuder på fika
- Köp en tröja eller vattenflaska

Alla är välkomna!

Kul i jul

Söndag 21 dec • 11.00-15.00
Multum • Trosa

Bumperfotboll • Trampolin • Klätterpyramid
Megabowling • Jätteschack • Hinderbana
4-i-rad • Sumobrottning • Enhjuling • Klot
Hamsterhjul • Hoppboll • Pingis • Baskettriss
Klätternvägg • Gå på lina • Jonglering

Gratis för alla – inget medlemskrav!

Hjälpa till?

Vi söker funktionärer

Kul i jul är öppet och gratis för alla – utan medlemskrav. Kan du hjälpa till? Inga förkunskaper krävs. Anmäl till trosa@frisksport.se om du kan vara med hela dagen 9-17, under öppettiderna 11-15 eller enstaka timmar. Guld!

Vi bjuder funktionärer på lunch och fika.