

Kontaktvägar:

Lovisa Törnvall (huvudansvarig) 0736-92 23 10 lovisa.tornvall@frisksport.se

Julia Agurell Blid 0761-31 25 98 julia.blid@frisksport.se

Bengt Karlsson 0725-11 58 83 bengt.karlsson@frisksport.se

Behöver du ändra kontaktuppgifter? Kontakta Bengt!

Har du frågor gällande betalningar och avgifter?

Mejla till bjorken@frisksport.se

Kom ihåg att skriva medlemmens namn och vilken verksamhet den utövar då vi har flera olika verksamheter med samma ansvariga ledare.

Ni har väl inte missat vår nya sida på Facebook? : Frisksport Björken

Träningstider:

Firefly tränar Tisdagar 18.00-19.30

Devil tränar Tisdagar 19.00-20.30

Vi tränar i Duveholmshallen Sal D/E

Lämna och hämta gärna deltagarna utanför entrén, så nära in på träningens start och avslut som möjligt för att undvika trängsel och större folksamlingar.

Adress

Frisksport Björken
c/o Lovisa Törnvall
Eriksberg Cedersberg
64193 Katrineholm

Telefon

0736-92 23 10 (Lovisa T, ledare, ordförande)

E-post bjorken@frisksport.se

Hemsida www.frisksport.se/bjorken

Vi finns på Facebook: Frisksport Björken

Bankgiro 5875-6198 | Swish 123 615 19 48



Cheerleading

THE BLUE DIAMONDS
Devil Firefly

Björken
FRISK
sport

Välkommen
Cheerleader 2022
Vårterminen

VÄLKOMMEN!

Välkommen till en ny termin med Cheerleading!

DATUM FÖR SÄSONGEN

- Vi startar terminen i år den 11 Januari.
- Vecka 8 under sportlovet ställer vi in den ordinarie träningarna och bjudet in till familjeaktiviteter den 23/2 i spökbacken! Mer detaljerad information kommer separat, men spara datumet!
- Vecka 15 påsklov kör vi gemensamträning för alla aktiva deltagare mellan klockan 18.00-20.30 (det går bra att gå tidigare om man vill) vi bjuder på massa skoj och annorlunda träning denna kväll!
- Vi avslutar träningarna den 24 maj med en uppvisning mer info kommer!

MEDLEMSAVGIFT OCH TERMINSAVGIFT

Medlemsavgiften är 200 kr per år och
terminsavgiften är 600 kr.

Flermedlemsrabatt: Medlem 3 och uppåt i samma hushåll betalar halva
terminsavgiften inom samma verksamhet.

När du blir medlem hos oss så blir du medlem i både Frisksport Björken och Frisksport Björken Ungdom, detta för att få ut det bästa av förbunden inom Frisksportrörelsen samt Cheerleadingförbundet och RF.

Som medlem får du vårt nyhetsbrev, tidningen Frisksport (utkommer 4 ggr/år) och en försäkring som gäller under alla Frisksportaktiviteter.

I terminsavgiften ingår hyra av tävlingsdräkt, tävlingsrosett (bow) samt licens.
Betalningen måste vara insatt på bankgiro eller Swish senast 30 dagar efter terminsstart.

Betalningspåminnelse med påminnelseavgift skickas ut via mejl eller ges till deltagare under träningstid. Betalningsuppgifter hittar ni på baksidan av denna info. Märk betalningen med medlemmens namn samt CHEERLEADING.

OM SKADAN ÄR FRAMME

Skador förekommer i alla sorters sporter och självklart har vi en försäkring om detta skulle inträffa. Information fås vid olycka.

Säkerheten har alltid högsta prioritet under träningar samt tävlingar.

TRÄNINGSMATERIAL DU SJÄLV MÅSTE STÅ FÖR:

- Cheerleadingskor eller alternativ vita inomhusskor.
Om du väljer att köpa inomhusskor så är kravet att de är: Mjuka och följsamma, rundade kanter ej vassa och hårda. De ska vara greppvänliga att hålla i med händerna.
- Kläder att träna i.
- Uppsatt hår är ett krav så hårnodd är något medlemmen bör ha med sig.
- Inga smycken eller liknande (örhängen kan tejpas men bör gjorts innan träningens start)
- Vattenflaska bör vara med.

VARFÖR ÄR DET BRA ATT KÖPA CHEERLEADING SKOR?

Cheerleadingskor är utformade speciellt för att kunna få bra grepp om fötterna och för att minska skaderisken vid utövning av stunt och akrobatik. Vi är medvetna om att skorna är dyra och hjälper gärna till med försäljning av begagnade skor när man vuxit ur dem eller om någon har fått fel storlek.

FÖRSÄLJNING AV KLUBBKÄDOR

Vi ordnar en försäljning av klubbkläder 1 gång per termin. Några veckor efter terminsstart tar vi upp en beställning.

NEW BODY FÖRSÄLJNING

Vi är på gång vi satsar på att sälja i mars/april så vi avvaktar lite med informationen och återkommer när föreningen är på gång inför sälj start!

Med vänlig hälsning

Ledarna

