

Friskvårdsklubben i Malmö HT-2017

Välkomna till ännu en termin av fysiska aktiviteter i ny lokal!

Den 14 augusti startar vi höstterminen!

I höst återfinns vi i ny lokal, på adressen **Pildammsvägen 26**. Det finns två fina hallar som idag **Föreningen Idrott För Handikappade "FIFH"** bedriver sin verksamhet i och vi ser positivt på att kunna få dela dessa fina idrottslokaler med **FIFH**.

För er som vill äta något och är intresserade av att samtala före och efter pass, finns det även en cafeteria. **FIFH** ligger mitt emot **Mobilia** och är närmre och enklare att hitta hit.

Buss 7 och **Buss 8** tar er till **Mobilia**. Därefter kan ni ta er längs **Cronqvists gata** upp till **FIFH**.



Anmälan och avanmälan

Viktigt för i höst är att anmäla sig för att delta och om möjligt avanmäla sig när ni inte kan komma.

- En del pass har begränsat antal platser.
- Coacher vill också veta hur många som kommer, då en del coacher anpassar sitt pass efter antalet deltagare.
- Anmälan kan göras till **0708-417594** på telefontid. Om vi inte svarar prata in ett meddelande eller skicka ett SMS istället och skriv vilket pass du vill delta på. Du kan även anmäla dig via mejl till anmalan@fvkmalmo.se.

Kontakt/Information/Frågor/Förslag

- Om du/ni har frågor eller förslag på förbättringar kan ni mejla till info@fvkmalmo.se.
- Vill du/ni betala kontant, kan ni göra det på **FIFH** på vårt kansli.
- **Öppet Hus** kommer precis som innan att ta plats sista fredagen i månaden 10-12.
- Vi finns på www.facebook.com/fvkmalmo och vi har en hemsida www.fvkmalmo.se, vi informerar främst på dessa två ställen när det sker förändringar och inför ett **Öppet Hus**.

SMS påminnelse

- Vi SMSar ut en påminnelse till er som deltagit/anmält er, generellt vardagen före passet.
- Vill ni inte ha denna påminnelse kontakta oss.

Aktiviteter

- Då vi återfinns i ny lokal i höst har flera pass byt tid och dag. Se schema för ändringar.
- Gym på **F&S** byter lokal till **Fitness 24 Seven**. Deras lokal är på **Ystadvägen 13**.
- **Bassängträning** som är nytt för i höst, kan liknas vid ett gymnastikpass i vattnet. Det är en skonsam och avlastande träning vilket kan vara fördelaktigt om man är otränad, har ont i kroppen eller är överviktig. Det 32-gradiga vattnet ger dessutom en avslappnande effekt.