



FLORØ. ÅRSMELDING 2010

Styret blei valgt på årsmøte 16.mars 2010 og har hatt 4 møter. I tillegg har det vært 1 fellesmøte for verter og ledere, 2 møter for verter, 3 møter for instruktører, juleavslutning (jan) og sommeravslutning for alle, (Brandsøyåsen og Hagen)

Styret har vært sammensatt slik:

Heidi V. Nygård, leder

Rita Gamlestøl, nestleder

Sigrun Larsen (økonomi) og vertsansvarlig

Bergljot Osland, treningslederansvarlig

Tone Aasrud, sekretær

Mette Reksten Solheim, økonomi

Vara: Mariann Nordstrand, Rune Bortne, Aud Bang Olsen, Henning Christensen

Treningsoppsett:

Vår 2010

mand	B,M,H	Aud,Siri,Rita	Irene,Tone,Turid	Hallen,Fl B sk.
tirs	M	Kristine	Guri	Hallen
onsd	1,5t	Bergljot	Kari	Hallen
tors	Core	Audhild	Gro	Idretts.
lørd	BMC	ambul	ambul	Hallen

Høst 2010

man	BMH	Aud,Rita,Siri (Bergljot)	Irene,Turid,Gro	Florahallen
tir	Core	Audhild	Kari /Heidi	”
ons	1.5t	Bergljot,Kristine	Tone	”
fred	BMC	Bergljot	ambul	”
lør	BMC	ambul	ambul	”

Sigrun og Heidi vara for verter.

Timeplan

Vi har stort sett fulgt skoleruta, Siste lørdagstrening 8 mai, siste trening før sommerferien 10. juni. Juletrim 11/2 t som var en flott sammensatt time med ulike instruktører. Frå høsten 2010 har vi hatt all trening i Florahallen og har fått eget skap til utstyr.

Aktiviteter

Inspirasjonsdag, Førde	Audhild,Sigrun, Aud, Bergljot, Rita, Heidi	
Instruksjonstime	Bergljot	
Røris på torget (15 mai)	Aud, Bergljot inst. Resten medtrenarar	
Kvinner Inv,s	Bergljot,Heidi	
Røriskurs,Førde Røris ambassadør	Bergljot. Rita Heidi	

Steg 1 og 2 (vår)	Henning Christensen	
Steg 1 og 2 (høst)	Mette R.Solheim. Eirik R.Næss	
Diplomering (des)	Henning C.	
Kurs puls/styrke	Kristine,(puls) Bergljot og Siri (puls/styrke)	

Kampanje, Verv en venn, uke 42, en mosjonist vant trening vår 2011
Florø 150 år, Røris på torget ,markedsføring av F&S og tren i mai og juni for kun kr 150
Foto av opplegget på Torget. Brukt på ny plakat og infofolder
Visittkort
Gratis treningsuke ved oppstart vår/høst
Annonser i Firdaposten ved oppstart vår og høst
Oppdatert nettside, takket være Cecilia Molander
Filming av timer

Økonomi

Medlem av Grasrotandelen, ca kr 350,- Tilskudd kr 2,654,50
Foreningen har underskudd på kr 55.633.49 Dette skyldes
I hovedsak utdanningskostnader for nye 3 nye instruktører.

Antall medlemmer er 204 , derav 27 menn og 16 ungdommer
Kontingent kr. 800 halvår
Klippekort kr 550, 12 klipp
Student under 25 år , kr 500 halvår
Ungdom 14-20år kr 400 halvår
Enkeltbillett kr 50

Viktige hendinger i 2010

Henning Christensen ny instruktør, reklamefolder og plakat, god sponsoravtale med G-Sport, Røris på Torget og fortsatt fornøyde mosjonister.

For styret

Heidi V. Nygård
Florø 24.03.2010