



Friskis & Snettis Florø

Årsmøte 16.03.2010, klokka 1730 - 1900

Stad: Flora samfunnshus

Det var 12 medlemmar frammøtte, alle med stemmerett

Årsmøtesaker

Sak 1

Heidi vart vald til dirigent, Tone til referent. Henning Christensen og Mariann Nordstrand vart vald til å underteikne protokollen.

Sak 2

Innkalling, forretningsorden og sakliste vart godkjent slik det låg føre.

Sak 3

Heidi las opp årsmeldinga frå styret, og den vart også delt ut. Årsmeldinga vart godteke med nokre små korrigeringar.

Sak 4

Sigrun la fram den reviderte rekneskapan for 2009. Vi har eit pent overskot, og har retta opp underskotet frå i fjor. Det skuldast noko høgare inntekt og lite kursaktivitet. Rekneskapan vart godkjent.

Sak 5

Innkomne forslag og handlingsplan 2010

Instruktørar og vertar fekk skryt av medlemmane! "Det er alltid veldig kjekt å komme på trening, vi blir møtt på ein svært positiv måte, og alle er blide og hyggelege!"

Trening

Har vi bruk for noko nytt eller endringar? Vi bestemte:

*Kristine ser om ho kan delta på Puls-kurs 29.mai. Då legg vi opp til ei Puls-trening i veka frå hausten.

*Vi bør utdanne ein eller fleire nye instruktørar. Eit par av medlemmane på møtet kan kanskje tenke seg å prøve seg. Vi tar ev også initiativ for å få fleire til å prøve. Desse har ei samling med Bergljot for å få informasjon og for å prøve ut om dette kan vere noko for dei.

*Herretreninga. Det er heldigvis stadig fleire menn med på treninga. Herretreninga på måndag har tronge kår i gymsalen på Florø Barneskole. Frå hausten prøver vi å få treninga ein annan stad, kanskje "mellomsalen" i Florahallen

*Vår- og sommartrening. Mai månad er det jubileumspris, tren heile månaden for 150 kroner. Vi held på med dei faste treningane ut mai. Deretter vurderer styret kva for treningar som går ut. Ev sommartrening blir også opp til styret å vurdere i lag med instruktørane.

*Instruktørar og funksjonærar blir oppfordra til å delta på F&S-dagane i februar 2011

*Vi vil gjerne ha samarbeid med nabokommunane, t.d. bytte instruktørar på nokre treningar, med Førde og Hyllestad.

Markedsføring

Vi ønskjer å få til ein liten hendig faldar med informasjon om pris, treningtider m.m. Heidi tar initiativ og får med seg Tone eller andre i arbeidet med faldaren

NB! 15. mai skal vi markere oss i samband med Florø sitt 150-årsjubileum. Alle blir oppfordra til å møte og vere med på eit Røris-innslag. Vi deler ut materiell og sel ymse kle og anna.

Sak 6

Medlemskontingent / Pris

Med såpass god økonomi held vi same prisnivå som i 2009:

*Kontingenten for halvåret er 800 kroner

*Klippekort kostar 550 kroner og har 12 klipp

*Studentar under 25 år kostar 500 kroner for halvåret

*ungdom mellom 14 og 20 år får spesial tilbud til 400 kroner halvåret

*Enkeltbilletter kostar 50 kroner

Sak 7

Budsjett 2010

Det vart gjort nokre små endringar, t.d. legg vi inn kostnad for filming av instruktørane under kursing. Elles vart budsjettet godkjent slik det var lagt fram av Sigrun

Sak 8

Val

Guri la fram valnemnda sitt framlegg. Styret sjekkar om det er nok med to i valnemnda slik framlegget er. Bortsett frå dette spørsmålet vart framlegget vedteke ved akklamasjon.

Sjå vedlegg.

Referent

Tone Aasrud

Underskriving av protokollen:

Florø, 16.03.2010

Mariann Nordstrand

Henning Christensen

Årsmelding for 2009

Friskis og Svettis Florø.

Styret blei valgt på årsmøte 25.mars 2009 og har hatt 3 styremøter, 1 fellesmøte for verter og ledere, 1 fellesmøte med sosialt samvær (jul) og 1 sommeravslutning for alle. (tur på byn)

Styret har vært sammensatt slik:

Heidi V. Nygård, leder

Rita Gamlestøl, nestleder

Sigrun Larsen økonomi og vertsansvarlig

Bergljot Osland, treningslederansvarlig

Tone Aasrud, sekretær

Vara: Mariann Nordstrand, Rune Bortne, Mette Reksten Solheim,

Aud Bang Olsen

Treningsledere og verter: vår 2009

høst 2009

Mandag Aud Irene basis

Mandag Siri Tone middels

Mandag Herre

Rita Turid vert

Tirsdag Kristine Guri m

Onsdag Bergljot Kari 11/2t

Torsdag Heidi Gro b

Torsdag Herre Rita

Sigrun

Fredag Audhild Turid m

går ut

Lørdagstrening på omgang.

Timeplan

Etter 17. mai ,redusert tilbud, og vi følger skoleruta, med unntak av juletrimmen 1.1/2t. (2dager) En flott sammensatt time med ulike instruktører.

Aktiviteter:

Friskis og Svettis dager i Oslo,jan. Rita,Kristine,Audhild,Turid,Siri,Sigrun,Heidi

Coreutdanning i Gøteborg for Audhild ,høst

Vellykka Røriskurs i samarbeid med Flora Kommune og Christina Engebretsen (kursansvarlig F&S,Norge,) april

Registrert i Brønnøysundregisteret med org nummer 993789143

Medlem av Grasrotandelen, dårlig respons

Kampanje, Lets move. Mars

Tren ut året for kr 99 dersom du betaler årskort for 2010.

Introduksjonstime, gjennomgang øvelser, Bergljot

Gratis treningsuke ved oppstart vår/høst

Annonser i Firdaposten ved oppstart vår/høst

Oppdatert nettside, takket være Cecilia Molander

Økonomi

Foreningen har god økonomi med et overskudd på kr 50,821,63 Dette skyldes ingen store utgifter på instruktørutdanning, høyere kontingent, oversiktlig utgifter for treningsutstyr til ledere /verter, reduksjon i tilbudet på 1t. uka og herretrening på Florø barneskole. Vi fikk kr 5000 i tilskudd fra fylkeskommunen, forebyggende tiltak.

Antall medlemmer er 198, derav 20 menn og 15 ungdommer

Kontingent kr. 800 halvår

Klippekort 12 stk kr 550

Studenter under 25 år og honnør kr 500 halvår

Ungdom 14-20 år kr 400 halvår

Enkeltbillett kr 50

Viktige hendinger i 2009.

Coreutdanning, Røriskurs og fornøyde mosjonister

For styret

Heidi V. Nygård

Florø 16.03.2010

Friskis og svettis Florø – val 2010

| Verv: | Namn: | Val 2009 | Val 2010 |
|-------------------------|-----------------------|--------------|----------------|
| Leiar | Heidi Nygård | Attval 1 år | Attval 1 år |
| Nestleiar | Rita Gamlestøl | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Styremedlem/verteansv | Sigrun Larsen | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Styremedl/treningsleiar | Bergljot Osland | Attval 2 år | Ikkje på val |
| Styremedlem/sekretær | Tone Aasrud | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Styremedlem/kasserar | Mette Reksten Solheim | | Nyval 2 år |
| Vara | Mariann Norstrand | Attval | Attval |
| Vara | Aud Bang-Olsen | Attval | Attval |
| Vara | Rune Bortne | Nyval 1 år | Attval |
| vara | Henning Christensen | | Nyval |
| Revisor | Kari Larsen | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Revisor - vara | Turid Weckhorst | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Valkomité - leiar | Guri Langaas | Ikkje på val | Går ut |
| Valgkomite | Anita Solbakken | Ikkje på val | Vara valkomité |
| Valgkomite | Irene Hjorthol | Ikkje på val | Attval 2 år |
| Valkomité vara | Turid Weckhorst | Attval 1 år | Går ut |
| Valkomité | Bente Fure | | Nyval 2 år |

Treng 1 ny til valkomiteen – alternativt at vi reduserer valkomiteen til 2 medlemmar pluss ein vara?

Florø 16.03.2010

Guri Langaas
Leiar i valnemnda

Friskis & Sveltis Florø

Balanse 2009

Resultat 2009

Eiendeler

| | |
|----------------------------------|------------------|
| 1260 Treningsklær på lager | 5894,60 |
| 1390 medlemsavgift betalt i 2009 | -6950,00 |
| 1460 Varer for videresalg 1910 | 17258,00 |
| Kasse | 4023,00 |
| 1920 Bank | 80020,14 |
| | 100245,74 |

Gjeld og egenkapital

| | |
|------------------------|-------------------|
| 2050 Annen egenkapital | -78641,75 |
| 2410 Leverandørgjeld | -21603,99 |
| | -100245,74 |
| | 0,00 |

| | |
|--------------------------|-------------------|
| 3110 Salg av klær og sko | -2595,00 |
| 3200 Treningsavg | -222182,00 |
| 3700 Gaver og tilskudd | -8310,90 |
| | sum |
| | -233087,90 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 4010 Innkjøpte varer | 250,00 |
| 6300 Husleie | 106410,00 |
| 6800 Kontorekvisita | 393,00 |
| 6820 Mamut programvare | 1179,00 |
| 6860 Møter kurs oppdatering med mer | 20251,37 |
| 6870 Klær og sko til ledere og verter | 23521,90 |
| 7140 Reiser | 12499,00 |
| 7320 Reklamekostnader | 5824,00 |
| 7400 Medlemskont til sentralt Norge | 11892,00 |
| 7770 Gebyr til bank | 162,00 |

sum 182382,27

8050 Renter fra bank -116

sum -116

Overskudd -50821,63

Sigrun Larsen