



Årsberättelse för Fristad GoIF motion 25/26

Under verksamhetsåret har föreningen märkt ett ökat intresse för motions-sektionen, roligt!

Sektionen deltog under Hedendan för att marknadsföra verksamheten hos Fristadbor.

Under ledning av Trupti Patel Eriksson har föreningen bedrivit boxdance samt box med handskar och mitsar på tisdagar och torsdagar i danssalen i Fristadshallen. Både fotboll- och innebandylag har under året kört Box-pass, ett väldigt bra komplement till deras vanliga träning när de är inne i mellansäsonger.

Spinningen har bedrivits i vår lokal i Asklandahallen på främst söndagar av Christine Säll och det finns 14 cyklar. Under året har även en del lag har kört spinning-pass.

Fristad GoIF motions-sektion