

## Fredagsklubben – Träning, skratt och fika i goda vänners lag!

Nu startar en ny härlig termin med **SK Elfsborgs Fredagsklubb** – platsen där rörelse möter skratt och gemenskap. Här får du både träning och nya vänner, oavsett om du redan är med i klubben eller kommer för allra första gången.

### Varför Fredagsklubben är så populär:

- Skonsam träning i vatten – snäll mot leder och muskler, men effektiv för styrka, balans och rörlighet.
- Du blir piggare, gladare och får energi som räcker hela helgen.
- Fika och social samvaro – minst lika viktigt som själva träningen!
- Trygg och rolig ledning av erfarna instruktörer.

📍 **Plats:** Simklubben Elfsborg på Borås Simarena

**Tid:** Fredagar 10.00–11.00, med start vecka 38-51

💰 **Pris:** Medlem: 30 kr/gång + medlemsavgift 200 kr/år (inkl. entré, utrustning, träning & fika)

### ✉ **Anmälan:**

- Redan medlem? Mejla **Susanne** och boka plats.
- Nyfiken nykomling? Mejla dina uppgifter (personnummer, adress, telefon, e-post och kontaktperson) till [susanne@skelfsborg.com](mailto:susanne@skelfsborg.com) så hjälper vi dig.

💖 **Tips!** Ta gärna med en vän – vi vill bli fler i gänget! Ju fler vi är, desto roligare blir både träningen och fiket.

Så kom och gör ett plask för din hälsa, träffa nya vänner och njut av den härliga känslan av att röra sig tillsammans i vattnet. Vi lovar – det här är fredagar när de är som bäst!



**SIMIDROTT  
KAMRATSKAP  
ENGAGEMANG**

