

Medlemsblad

Nr 1 2012

Aktiv
fritid

VÄSTERÅS STAD

Aktiv Fritids populära julgransplundring!



När?	Lördagen den 28/1 kl. 14:00-16:00
Var?	Oxbacken, Pingstkyrkans lokaler, stora entrén.
Kostnad?	100:- per familj

Det blir dans kring granen under ledning av Miriam Ruth! Miriam är ansvarig för Pinglans förskola och mycket omtyckt av barn. Var nominerad till årets västmanlänning år 2010. Tomten kommer med påsar! Och vi fikar och har roligt tillsammans!

Vill du vara med? Anmäl dig på vår hemsida www.aktivfritid.org/km3927 senast den 18/1.

Vi kommer lotta ut de 120 platserna om fler är intresserade. Vid frågor kontakta Wivecka Ljungh 021-397025.

Aktiv Fritids kansli finns på Munkgatan 7. Telefon 39 15 23. Telefontid måndag 13-16, övriga vardagar 9-12. Lars Gustafsson tel 39 27 28. Fax 39 15 16. Besökstid måndag 13-17, övriga vardagar 9-12.30 Hemsida: www.aktivfritid.org

Motionsblad – stimulanspris

Motionsbladen för 2012 har nu ändrat utseende men fungerar ungefär som tidigare. Du kan få max 2 poäng per dag. **Den som uppnår minst 120 poäng under året får stimulanspris värt mellan 25 och ca 100 kr beroende på uppnådda poäng. Dessutom utlottas fina priser.** Större chans att vinna med fler uppnådda poäng.

Motionsbladen finns nu endast på hemsidan

www.aktivfritid.org/km3927.

Klicka där på knappen **Stimulanspris**

Motionsbladen finns som **2 pdf-filer** att hämta eller skriva ut på skrivare.

Nyhet

Finns nu också i **excel-format** (under knappen **Stimulanpris**) En fil för varje halvår. Spara ner på din dator. **Poängen räknas ner med automatik** när du fyller i efter ditt motionspass samt förs även över på sista halvåret med automatik.

Skicka in motionsbladet via mail eller post/internpost för första halvåret före 31 augusti och andra halvåret före 15 januari år 2013. **Om båda kommer samtidigt får du endast pris för juli-december.**

Afrodans på Feelgood

Till våren kör vi vecka 3-23 och priset är 600 kr för hela terminen (ord pris 110 kr/gång).

Onsdagar 16:00

Maila er anmälan eller frågor till

wivecka.ljungh@mimer.nu

Senast den 12/1-2012 vill jag ha din anmälan.

Afrodans är ett härligt danspass till trummor och enkla fria rörelser. Tänk trumrytm, jord och eld. Bra träning för kondition, styrka och rörlighet samtidigt som du blir avspänd, lugn och glad.

Ta med sköna kläder och hänglås till skåpet.

Varmt välkomna!



Har du tips på något företag som fixar

bra, prisvärda och enkla **hemsidor** maila till info@aktivfritid.org. Aktiv Fritid ska göra ny hemsida nästa år. Bra om vi själva kan lägga in bilder, text etc på hemsidan framöver. Vi behöver också dina idéer om vilka funktioner hemsidan ska ha.

Aktiv Fritid's sektionsverksamhet

På hemsidan hittar du mer om varje sektion.

Badminton	Hans Svensson	073 - 910 62 79
Fiske	Gunilla Bengtsson	073 - 653 97 14
Fotboll	Sven-Gunnar Wall	070 - 533 44 01
Golf	Jens Persson	070 - 465 81 49
Hälsa	Tanja Springare & Wivecka Ljungh	070 - 329 82 48 021 - 39 70 25
Innebandy	Helge Präckel	070 - 465 81 98
Skytte	Birger Karlsson	021 - 39 81 38
Squash	Bengt-Göran Aleson	070 - 579 44 83
Volleyboll	Sara Berming	070 - 485 10 39

Innebandy

Söndagar kl 18–19 träffas vi tjejer och killar i Rudbeckianska gymnasiet's "nya" gymnastiksal på Gåsmyregatan 6. Vi spelar och har roligt. Frågor - ring Helge 070 - 465 81 98.

Tisdagar kl 19.30-20.30 träffas vi killar i Bäckby Sportcenter och spelar under matchliknande former med sarg och målvakter. Du betalar 30 kr kontant per gång eller 300 kr per termin. Frågor–Roger arb 398305 bost 331307 eller e-post rogermalstrom@yahoo.se

Squash

Vill du prova squash?...Inte gurkan utan den svettiga sporten!

Välkommen till Bellevuestadion söndagar mellan kl. 20.00 – 21.00. Det finns racket att hyra. Bollar håller Aktiv Fritid med. Gör din anmälan till Bengt-Göran Aleson, Telefon 021 - 80 44 83 eller 070-579 44 83.

Case Squash Cup 2012

Europas största squashtävling, *Case Swedish Open squash*, avgörs i Linköping 2–5/2 2012. Parallellt spelas en breddtävling Case Squash Cup 3–5/2. Intresserad? Aktiv Fritid, Västerås stad betalar din anmälningsavgift. Hör av dig till Bengt-Göran före den 5 januari 2011 (sista anmälan är den 11 januari). Squash-sektionen arrangerar också en inspirationsresa till Linköping. Mer information på www.swedishopensquash.se/sv/case-squash-cup

Volleyboll

Vill du veta mer om volleyboll med Aktiv Fritid är du välkommen att ringa Sara Berming tel 070 - 485 10 39. Nybörjare och vana är lika välkomna.

Fotboll för killar i Klöverhallen

För medlemmar i Aktiv Fritid.

Torsdagar kl 16.30 – 17.30. Tag med en mörk och en ljus t-shirt för att kunna skilja lagen åt.

Frågor– ring Sven-Gunnar Wall 0705-334401.

Itrim

Under december 2011 och januari 2012 kan du som medlem i Aktiv Fritid skriva ett **förmånligt avtal** hos oss. Vi erbjuder dig mer individuellt stöd för ett lägre pris. **Kan ej kombineras med andra erbjudanden.** Du kan också prova vår träning under 1 vecka helt utan kostnad! Kontakta oss för att boka en individuell informationsträff!

Vi erbjuder dig som medlem en nivå upp från det du betalar för. Det innebär att om du väljer bronsnivån som motion eller viktminskningskund så får du de antal uppföljningar silvernivån erbjuder. Samma gäller om du väljer silvernivån, då får du de uppföljningar guldnivån erbjuder.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Telefon: 021-83 80 00 hemsida: <http://www.itrim.se/>

Apalby Friskcenter

Först i januari kommer nytt erbjudande bl a på grund av ombyggnad.

Fly Studio

Erbjudanden kommer kontinuerligt framöver. Kommer även att ha kurser på Apalby Friskcenter.

Redog

Medlemserbjudande till **Aktiv Fritids Djurägare**. Klicka på: <http://kmif.se/filer/Medlemserbjudande-djuragare-2012.pdf>

Feelgood

Medlemserbjudande klicka på: <http://kmif.se/filer/Annons-Club-Feelgood-2012.pdf>

Rabatt på bilhyra hos Hertz

Hemsida <http://www.hertz.se/> Uppge kod: CDP 754288

10 % rabatt på bästa tillgängliga pris i Sverige

5 % rabatt på bästa tillgängliga pris i övriga världen

Hotellkedjan Choice Hotels & Resorts

en hotellkedja med 173 hotell i Norden och Baltikum. Som medlem i Aktiv Fritid ska du och dina familjemedlemmar kunna få **10 % rabatt** på lägsta gällande pris för den hotellnatt som avses - även på redan nedsatta priser och helgpriser. Gör så här: Gå in <http://www.choicehotels.se/>

Upe i högra hörnet klickar du sedan på "Logga in med Kund-ID". Där anger du koden 71270 och klickar på "Logga in". Du ser då på samma plats orden Kommunanställdas Fritidsförbund. Välj Agent pris: Dynamic 10 percent. På priserna som därefter vid fortsatt sökning visas, ska rabatten redan vara avdragen.

Västeråsbaden. Rabatt på Romerska Dag-spa - entré och massage

För att läsa mer klicka på: <http://kmif.se/filer/Romerska-dag-spa-annons-2012.pdf>



**KOM IGÅNG
MED ACTIC**

Maxikort 259:-/mån*
Kontantpris 3100:-* Ord.pris 319:- och 3995:-
Actic gym, gruppträning och bad ingår på Lögarängsbadet. Actic gym Spinning* och bad ingår på Kristiansborgsbadet.

Actickort 209:-/mån*
Kontantpris 2500:-* Ord.pris 239:- och 2995:-
Endast Actic gym på Kristiansborgsbadet & Lögarängsbadet ingår.

* Priset gäller medlemmar i Aktiv Fritid vid årsavtal, min 12 månader.

Lifestyle 10 % rabatt
Lifestyle by Actic livsstilsprogrammet som hjälper dig till bättre vanor. Vill du må bättre, komma i bättre form, få mer motivation och orka mer i vardagen? Då är LIFESTYLE BY ACTIC något för dig.

ACTIC
Träning som ger resultat

Provträna kostnadsfritt med instruktör och få ett individuellt träningsprogram.
Lögarängsbadet · 021-39 19 05 · Kristiansborgsbadet · 021-39 19 09 · actic.se

Förmåner för dig som är medlem i Aktiv Fritid

Gratis bad

på Tillbergabadet, Lögarängen och Kristiansborg. Arbetsgivarna betalar delvis. Blankett för ansökan om badkort finns att hämta på Aktiv Fritid's hemsida <http://www.aktivfritid.org/km3927>

under knappen **Förmåner** och på badhusen. Påskrift krävs av din enhetschef eller motsvarande. Påskriften blankett visas på badet tillsammans med medlemskortet och legitimation för att få badkort. Ej badkort på Tillbergabadet – visa medlemskort + legitimation.

Den som någon period under 2012 är timanställd eller utan arbete hos Västerås Stad eller dess bolag, har då inte rätt att utnyttja gratis bad.

RABATT

har Aktiv Fritid's medlemmar på nedanstående ställen och i nästa spalt. Visa medlemskort + leg

nJoy

Klicka på <http://kmif.se/filer/Njoy-2012.pdf> för att se erbjudande

Västerås Gymnastikförening

100 kr rabatt på terminskort. Gympastart vecka 2. Hemsida: <http://www7.idrottonline.se/VasterasGF-Gymnastik/>
Kansliet finns i Bellevuestadion. Tel 021-138494.

Friskis & Svettis

100 kr rabatt på halvårskort och 200 kr rabatt på årskort gäller alla sorter av kort = för olika former av träning. Nytt program från vecka 2. Hemsida www.friskissvettis.se/vasteras. Endast betalning direkt hos Friskis & Svettis reception på Björnövägen 2 eller Friskis & Svettis reception på Rocklunda. Tel 021-101235.

Sportson

10 % rabatt på cyklar och tillbehör mot uppvisande av medlemskort. Rabatten gäller på ordinarie priser. Bäckby Kokillg. 7 tel 021-301001 och Hälla (i Siba-huset) tel 021-121233.

Kurser i linedance

Aktiv Fritid betalar din medlemsavgift 50 kr per termin (obligatorisk) om du går kurs hos Lucky feet linedancers. Bl a nybörjarkurs med start 9 januari kl 18. Start vecka 2. Hemsida: www.luckyfeet.se. Frågor - Ring Elly 070 - 623 42 65.

Naturkompaniet

10 % rabatt på hela sortimentet. Gäller på ordinarie priser. Köpmangatan 6. Telefon 021-189980.

Bäckby Sportcenter

Köp helårs gymkort för 1500 kr eller autogiro 150 kr per månad och träna i 13 månader (1 månad gratis). 10 % rabatt på relaxavdelningen. **Det finns också en gymavdelning bara för tjejer.** Tel 0707-83 50 60 www.backbysportcenter.se

Massageterapeuterna

Klassisk massage

dagtid mån – fre före kl.15:00- 20 % på ordinarie pris. Efter kl. 15:00 samt lör och sön 10 % på ordinarie pris.

Spabehandlingar och hudvårdsbehandlingar dagtid

mån – fre före kl. 15:00 15 % rabatt på ordinarie pris. Efter kl. 15:00 samt lör och sön 5 % på ordinarie pris.

Inträde till vår relaxavdelning dagtid mån – fre före kl.15:00 25 % rabatt på ordinarie pris. Efter kl. 15:00 samt lör och sön 10 % på ordinarie pris. Vid bokning av 60 min. behandling eller längre ingår två timmar i relaxavdelningen i priset för behandlingen.

Träningskort för gym och/eller pass 10 % rabatt på ordinarie priser.

PreNet viktningsprogram 10 % rabatt på ordinarie priser.

Klockartorpsgatan 32 tel 021-80 15 50
Hemsida: <http://www.massageterapeuterna.se/>

Elektra

Gå på filmföreläsning för 70 kr (ordinarie 90 kr) eller du och eller du och medföljande person för 140 kr. **Vill du se program och läsa mer så gå in på hemsidan www.elektrabio.se** som uppdateras kontinuerligt. Telefon 021 – 12 30 60

Västeråskorpens tävlingar

med anmälningsdatum 1 januari - 31 mars. Om Aktiv Fritid's medlemmar följer nedanstående tillvägagångssätt och datum betalar Aktiv Fritid anmälningsavgiften.

Idrott	Arrangemang	Anmälan senast
Badminton	Herr- och damdubbel start 19 februari	1 februari till Lars Gustafsson tel 392728
Bordtennis	Korpmästerskap 24 mars	21 februari till Lars Gustafsson
Innebandy	Cup 2012 Start i februari	18 januari till Lars Gustafsson