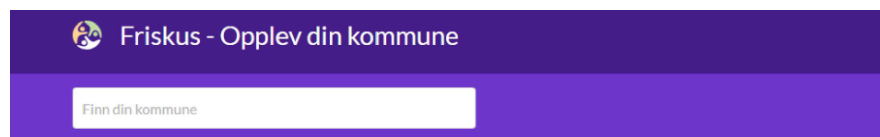


Hvordan melde seg på i Friskus?

1) Gå til www.friskus.com og søk opp Sola kommune.



Friskus - Opplev din kommune

Finn din kommune



Afjord	afjord.friskus.com
Al	al.friskus.com
Ålesund	alesund.friskus.com
Andøy	andoy.friskus.com

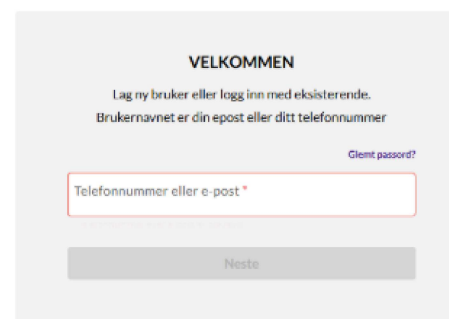
2) Lag en bruker (navn, telefon, epost etc)



Friskus Sola

AKTIVITETER ARRANGØRER KOM I GANG BLI ARRANGØR

LOGG INN NO



VELKOMMEN

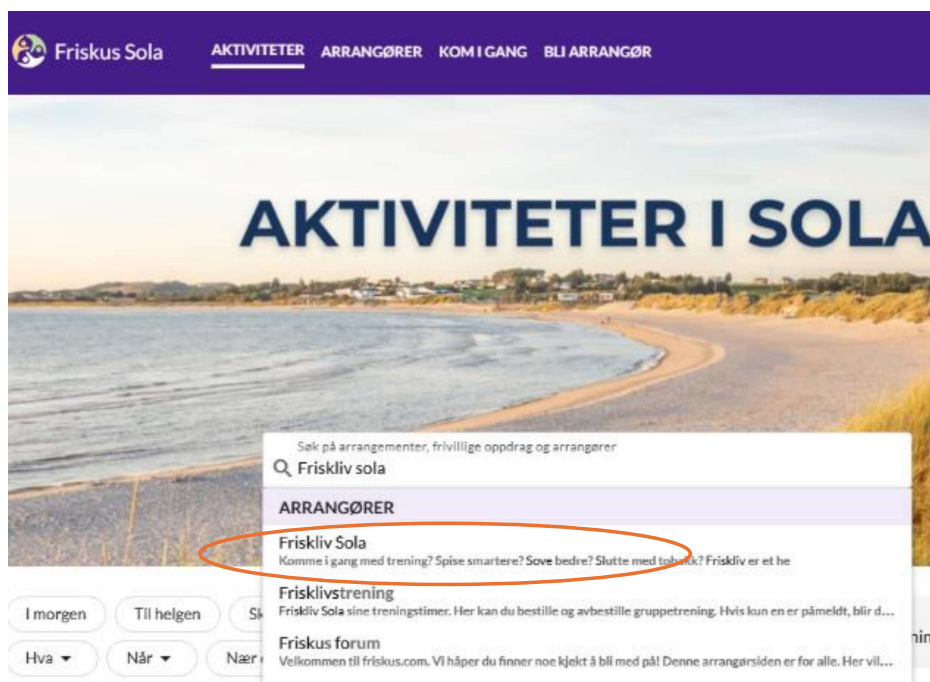
Lag ny bruker eller logg inn med eksisterende.
Brukernavnet er din epost eller ditt telefonnummer

Glemt passord?

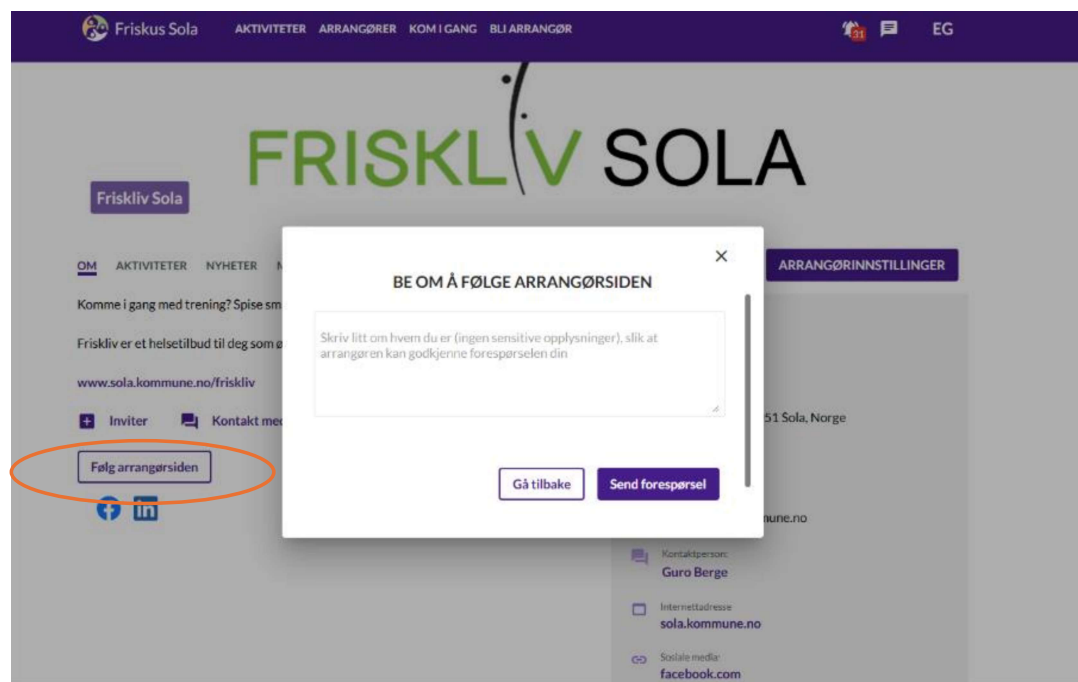
Telefonnummer eller e-post *

Neste

3) Logg deg inn og søk opp "Friskliv Sola"



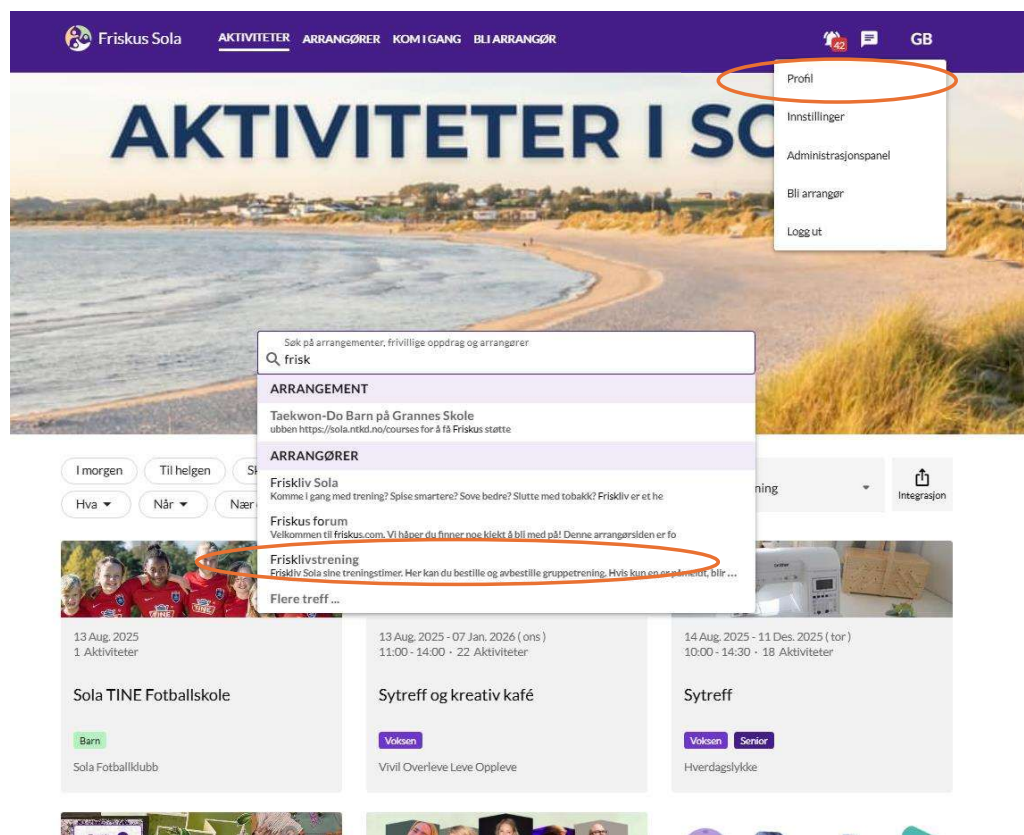
4) Når du har funnet siden vår, klikker du på «Følg arrangørsiden». Det dukker opp en tekstboks, det spiller ingen rolle hva du skriver her.



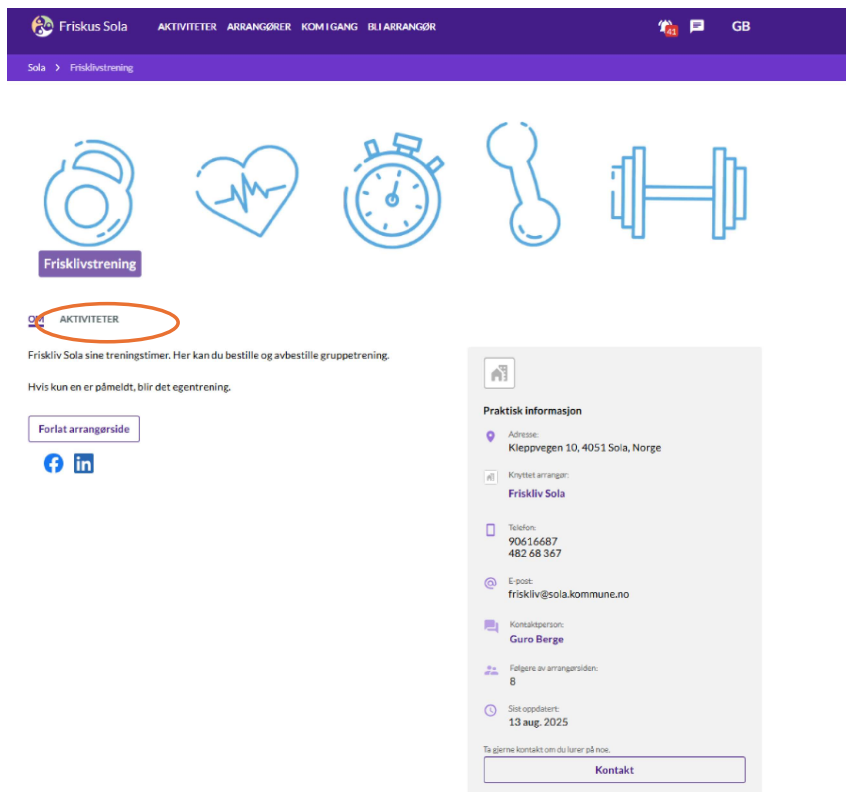
5) Når vi har registrert at du følger arrangørsiden Friskliv Sola, sender vi deg e-post med invitasjon til den lukkede gruppen "Frisklivstrening".



6) "Frisklivstrening" finner du når du bruker søkefeltet. Du kan også trykke på initialene dine og "Profil".



7) Trykk på "Aktiviteter". Da får du opp gruppetimene våre.



8) Du kan melde deg på en eller flere datoer av gangen. Du vil få informasjon om det blir endringer i timen. PS: Husk å **melde deg av** om du ikke kan komme likevel.

