



Friendship
Sports Centre

Inhoud

Friendship Sports Centre Het enige sportcentrum voor kinderen met een beperking.	3
Voorwoord Etienne Spee "Een topsportomgeving voor jongeren die eerst niet eens durfden te dromen over sport".	5
Presentatie Etienne Spee, Dennis of Myron Gebbink	7
Verhuurmogelijkheden	
- Conferentiezaal	9
- Boardroom	11
- Klaslokaal	13
- Kantoor	15
Sportruimtes binnen	
- Sporthal	16
- Fitness	17
- Dojo	17
Sportruimtes buiten	
- Kunstgras voetbalveld	18
- Atletiekbaan	19
- Cruyff Court	19
Zwembad	21
Lunch- en diner mogelijkheden	23
Evenementen	29
Sportclinics & Rondleiding	30
Donatie- en sponsormogelijkheden	31
Bereikbaarheid	33
Colofon	34



Friendship Sports Centre

Het enige sportcentrum voor kinderen met een beperking

Het Friendship Sports Centre is het enige sportcentrum in Europa volledig uitgerust voor kinderen en jongeren met een beperking. Twee voetbalvelden, een atletiekbaan, een verspringbak, een extra verwarmd zwembad, een aangepaste fitnessruimte, sporthal en dojo, een topsportomgeving met meer mogelijkheden dan ze ooit hebben durven dromen. Sporten, vallen en opstaan, vrij bewegen. Hier kunnen ze alles. Het Centre is de thuisbasis van sportclub Only Friends, een sportclub met ruim 700 leden verdeeld over 25 sporten.

Ook voor andere kwetsbare groepen

Ook onder volwassenen zijn er kwetsbare groepen die een veilige omgeving nodig hebben. Een plek om te sporten, onder lotgenoten te zijn en ervaringen te delen. Het Friendship Sports Centre werkt met verschillende stichtingen samen om activiteiten te organiseren voor volwassenen met een beperking en ouderen die nog graag willen sporten en onder de mensen willen zijn. De activiteiten variëren van zwemmen tot fietsen en van voetbal tot zitvolleybal, met een heerlijke lunch of diner als afsluiting. Beweging en sociale contacten zijn van onschatbare waarde voor deze mensen.

Een evenement of bijeenkomst organiseren op het Friendship Sports Centre

Het Friendship Sports Centre is een perfecte locatie om een evenement te organiseren. Van sportdag tot personeelsfeest en van vergadering tot teambuildingsactiviteiten; de mogelijkheden zijn legio. Wij denken graag met u mee over de invulling van uw evenement.

Voorwoord

Etienne Spee

Algemeen directeur Friendship Sports Centre

Het Friendship Sports Centre is een topsportomgeving voor jongeren die eerst niet eens durfden te dromen over sport. Hier kan alles; sporten, vrij bewegen en het natuurlijk het allerbelangrijkste: plezier hebben én jezelf zijn.

We zijn het huis van Only Friends met haar ruim zevenhonderd leden; Kinderen en jongeren met spasmen, Down, kanker, dwerggroei, hersenletsel en/of een andere beperking.

We zijn opgericht om deze kinderen en jongeren te ondersteunen. Dat blijft onze primaire taak, maar inmiddels zijn we uitgegroeid tot een centrum waar allerlei mensen met een beperking welkom zijn.

Heel trots zijn we op onze collega's van Friends at Work, waar inmiddels 12 jongeren met een beperking werken. Wekelijks komen, dankzij de steun van de Van der Sar Foundation, mensen met niet aangeboren hersenletsel in het speciale zwembad zwemmen. De Riki Stichting zorgt ervoor dat groepen ouderen bij ons fitnessen en bewegen, om daarna gezamenlijk iets te eten.

Frank Jol (Orthopedische Instrumenten maker) heeft bij ons op het Centre zijn werkplaats gevestigd. Hier maakt Frank alle orthopedische instrumenten die nodig zijn om weer 'normaal' te kunnen functioneren en te kunnen sporten.

Onze laatste 'aanwinst' is Stichting SAM, een stichting die al bijna 20 jaar dolfijn therapiegeeft en in ons zwembad een virtuele dolfijntherapie met Virtual Reality brillen start.

Er is uiteraard geld nodig om de toekomst van het centrum veilig te stellen. De zakelijke markt kan het verschil maken.

"Als je toch buiten de deur gaat vergaderen of netwerken, waarom dan niet op deze prachtlocatie en ons daarmee financieel helpen?"



Presentatie Etienne Spee Dennis of Myron Gebbink

Een presentatie van Dennis Gebbink, Myron Gebbink of Etienne Spee kan een waardevolle toevoeging zijn voor uw bijeenkomst.

Dennis Gebbink

Dennis Gebbink is de oprichter van **Only Friends** en het **Friendship Sports Centre**. Dennis richtte in het jaar 2000 sportclub Only Friends op nadat zijn zoon Myron (geboren met een dubbelzijdige hersenbeschadiging) niet meer mee kon komen in het reguliere voetbal. Wat begon met acht kinderen en één voetbal op een veld van AFC, is uitgegroeid tot een bloeiende sportvereniging voor mensen met een beperking. In zijn presentatie (30 minuten) neemt hij je mee in zijn persoonlijke zoektocht naar de juiste sportfaciliteiten voor kinderen en jongeren met een beperking.

Myron Gebbink

Myron Gebbink is de zoon van Dennis Gebbink. Myron neemt je in zijn presentatie mee in zijn persoonlijke verhaal over de reis van **Only Friends** en het ontstaan van het **Friendship Sports Centre**.

Myron vertelt het verhaal vanuit het perspectief van de zoon waar het allemaal om begon.

Etienne Spee

Etienne Spee is algemeen directeur van het **Friendship Sports Centre**. In zijn presentatie (30 minuten) vertelt Etienne meer over de zakelijke kant van het Centre en benadrukt hij het belang van het voortbestaan van ons unieke sportcomplex.

Ook hebben wij nauw contact met (ex) Olympische en Paralympische sporters als snowboardster Bibian Mentel (o.a. 3 keer Paralympisch Goud en 4 keer Paralympisch Wereldkampioen), hockeyster Kim Lammers (o.a. 2 keer Wereldkampioen en 1 keer Olympisch Kampioen), Para-atletiekster Fleur Jong (o.a. Nederlands Kampioen op de 100 en 200 meter) en oud-bokser Esther Schouten (o.a. 5 keer Wereldkampioen). Zij geven regelmatig een presentatie op het Friendship Sports Centre en dragen ons en **Only Friends** een warm hart toe.



Etienne Spee



Myron Gebbink



Dennis Gebbink



Verhuurmogelijkheden Conferentiezaal

Conferentiezaal

221 M²

THEATER
240 stoelen

CABARET
120 stoelen

DINER
120 stoelen



De **Conferentiezaal** is gelegen op de eerste verdieping van het complex en grenst aan het Clubhuis. De Conferentiezaal is een multifunctionele ruimte voor uiteenlopende evenementen als vergaderingen, recepties en diners. De zaal is in de zomer van 2018 opgeleverd en is standaard voorzien van av-middelen zoals 2 grote tv-schermen waar een laptop rechtstreeks op kan worden aangesloten. Ook heeft de zaal een state of the art geluidsinstallatie en kunt u gebruik maken van een handheld microfoon. Aanvullende av-middelen (zoals een podium, uitgebreide licht- en geluidstechniek) zijn op aanvraag beschikbaar.



Verhuurmogelijkheden Boardroom

Boardroom		
65 M²	THEATER 45 stoelen	BOARDROOM 22 stoelen



De **Boardroom** is gelegen op de eerste verdieping van het en grenst aan de Conferentiezaal. Vanuit de boardroom kijkt u uit over het natuurgrasveld. De zaal is uitermate geschikt voor (directie)vergaderingen, brainstormsessies en workshops. De boardroom is standaard uitgerust met een groot tv-scherm waar een laptop rechtstreeks op kan worden aangesloten en heeft een state of the art geluidsinstallatie.



Verhuurmogelijkheden **Klaslokaal**

Klaslokaal

75 m²

THEATER
60 stoelen

CABARET
40 stoelen

CARRE
20 stoelen

U-VORM
20 stoelen



Het **Klaslokaal** bevindt zich op de eerste verdieping en heeft uitzicht op het kunstgrasveld. Deze ruimte beschikt standaard over beamer en een scherm. Het klaslokaal is geschikt voor gezelschappen die in een informele omgeving willen vergaderen of een workshop willen organiseren.



Verhuurmogelijkheden **Kantoor**

Kantoor

30 M²

THEATER
20 stoelen

BOARDROOM
8 stoelen

CARRE
12 stoelen

U-VORM
10 stoelen



Het **Kantoor** ligt op de eerste verdieping van het **Friendship** Sports Centre en kijkt deels uit op het zwembad. De ruimte beschikt over een beamer en een scherm, waar de laptop op kan worden aangesloten. Het kantoor is geschikt voor kleine gezelschappen om te vergaderen of om een brainstormsessie te houden.

Verhuurmogelijkheden Sportruimtes binnen

Sporthal
Fitness
Dojo



De **Sporthal** is 40 meter breed en 50 meter lang en wordt gekenmerkt door de natuurlijke lichtinval door de grote ramen die uitkijken op de voetbalvelden. De sporthal is een multifunctionele sportruimte die naar wens op te delen is in drie sportvelden, afgeschermd van elkaar door middel van een flexibele wand.



De **Fitnessruimte** bevindt zich op de begane grond (naast de dojo) en is een sportruimte speciaal voor het beoefenen van fitness-oefeningen. De fitnessruimte kan ook worden ingezet als subruimte bij evenementen.



De **Dojo** bevindt zich op de begane grond en is een sportruimte speciaal voor het beoefenen van vecht- en verdedigingssporten. De dojo heeft een zachte vloer, waardoor er geen schoenen mogen worden gedragen. De dojo kan ook worden ingezet als subruimte bij evenementen.

Er kunnen alleen (sport)ruimtes worden gehuurd indien de veiligheid van de gebruikers gegarandeerd kan worden. Dit betekent dat er gekwalificeerde trainers/instructeurs en voldoende BHV en/of EHBO geschoolden aanwezig dienen te zijn.

Verhuurmogelijkheden Sportruimtes buiten

Kunstgrasvoetbalveld
(heel of half veld)
Atletiekbaan
Cruyff Court



Het **Kunstgras voetbalveld** is gelegen aan de achterzijde van het **Friendship** Sports Centre en wordt omringd door de atletiekbaan. Het veld kan in zijn geheel of gedeeltelijk (half veld) worden gehuurd.



De **Atletiekbaan** is gelegen aan de achterzijde van het complex. De baan is 400 meter lang en vier banen breed. Ook heeft de atletiekbaan sprintstroken en ligt er tussen de atletiekbaan en het pand een verspringbak.



Het **Cruyff Court** is gelegen aan de achterzijde van het Friendship Sports Centre. De ondergrond van het Cruyff Court is kunstgras.

Er kunnen alleen (sport)ruimtes worden gehuurd indien de veiligheid van de gebruikers gegarandeerd kan worden. Dit betekent dat er gekwalificeerde trainers/instructeurs en voldoende BHV en/of EHBO geschoolden aanwezig dienen te zijn.



Verhuurmogelijkheden Zwembad

- Zwembad - Wedstrijdbad*
(geheel of per baan)
- Zwembad – Instructiebad*
(geheel Of half)

Het **Friendship** Sports Centre beschikt over twee zwembaden: een wedstrijdbad en een instructiebad. Beide baden zijn extra verwarmd en beschikken over een beweegbare bodem.

Het wedstrijdbad

De afmetingen van het wedstrijdbad zijn 25 meter x 15 meter en met 29 graden is het bad extra verwarmd. Het bad heeft zes banen en een gedeelte van het bad heeft een beweegbare bodem. Er zijn extra opstapjes bij de startblokken en er is zowel tijdregistratie als een waterpoloscorebord.

Het instructiebad

De afmetingen van het instructiebad zijn 25 meter bij 4,5 meter en met 32 graden is ook dit bad extra verwarmd. Dit bad heeft twee verstelbare bodems die afzonderlijk van elkaar in hoogte verstelbaar zijn.

**Er kunnen alleen (sport)ruimtes gehuurd worden indien de veiligheid van de gebruikers ook gegarandeerd kan worden. Dit betekent dat er gekwalificeerde trainers/instructeurs en voldoende BHV en/of EHBO geschoolden aanwezig dienen te zijn.*



Lunch- en diner mogelijkheden op het **Friendship** Sports Centre

Tijdens de vergadering of bijeenkomst

Koffietafel bij ontvangst:

Bij de ontvangst van de gasten serveren we gedurende een half uur koffie en thee met daarbij een zoete lekkernij.

Koffietafel deluxe:

Bij de ontvangst van de gasten serveren we gedurende een half uur koffie, thee en verse jus d'orange met daarbij een croissant en een stuk handfruit.

Koffie en thee | 4-uurs vergaderarrangement:

We serveren gedurende de dag kunnen koffie en thee.

Handfruit:

Een stuk handfruit zoals een appel, banaan of mandarijn.

Tafelwater:

Een grote fles tafelwater, bruisend of plat.

Lunch

Broodjeslunch:

Een assortiment broodjes met verschillende soorten vleeswaren en kaas en een stuk handfruit

Friendship Lunch:

Een assortiment broodjes met verschillende soorten vleeswaren en kaas, een huisgemaakte soep, salade, een stuk handfruit en een ambachtelijke rundvleeskroket

Amsterdamse broodjeslunch:

De Amsterdamse broodjeslunch bestaat uit groentesoep met Jordaanse gehaktballetjes, een Van Dobben kroket en een assortiment broodjes met beleg zoals 'halfom', ossenworst, Amsterdamse leverworst, oude kaas en huisgemaakte Filet Americain met zuur van Kesbeke.

Tussendoortjes

Mini saté:

Twee mini saté stokjes met satésaus, atjar en kroepoek.

Vegetarische quiche:

Een puntje vegetarische quiche.

Fruitsalade**Crolino:**

Assortiment hartige bladerdeeghapjes.





Lunch- en dinermogelijkheden op het **Friendship** Sports Centre



Diner

Italiaans menu:

Dit menu bestaat uit een uitgeserveerd voorgerecht van carpaccio van rib-eye en gerookte zalm met huisgemaakte dressing. Het hoofdgerecht wordt geserveerd in buffetvorm. Het buffet bestaat uit twee soorten pasta, huisgemaakte kip-room saus, huisgemaakte bolognese, lasagna, op Italiaanse wijze gegratineerde zalmzijde, een groene salade en een caprese salade. Het nagerecht is huisgemaakte tiramisu en wordt uitgeserveerd.

Indisch buffet:

Nasi kuning, bami goreng, daging rendang (rundvlees), babi ketjap (varkensvlees), ajam nanas pedis (kip in pikante ananassaus), tolol besengek (ei in pikante gele saus), sambal goreng boontjes, atjar tjampoer, kroepoek, seroendeng en sambal.

Stamppot buffet:

Boerenkool stamppot met rookworst, hutspot met klapstuk en zuurkool met braadworst. (beschikbaar van oktober t/m maart)

Koud en warm buffet:

Diverse salades, roast beef, fricandeau, gerookte paling, gerookte zalm, zoute haring, diverse Franse kazen, warme beenham met mosterdsaus, gegratineerde zalmzijde en brood met kruidenboter.

Driegangenmenu:

Onze chef-kok stelt met veel plezier een menu op maat voor.

Nasi buffet:

We serveren een nasimaaltijd met daarbij twee stokjes kipsaté (a 100 gram), kroepoek, atjar, sambal en reepjes omelet.

Barbecue:

De barbecue bestaat uit de keuze uit een runderhamburger, merquez worstjes van kalkoen, saté van kippendij, procureurlapjes (varkensvlees), een salade van gegrilde groenten, koolsla, groene salade, brood met kruidenboter, satésaus en drie koude sauzen. Het aanbod in vlees kan naar wens worden aangepast.

Een luxe barbecue:

De luxe barbecue bestaat uit entrecote, saté van kippendij, Amerikaanse burger, een barbecue worstje en een spies van garnalen. Daarnaast serveren we een salade van gegrilde groenten, koolsla en salade caprese, brood met kruidenboter, satésaus en drie koude sauzen. Het aanbod in vlees kan naar wens worden aangepast.

Italiaans buffet:

Het buffet bestaat uit twee soorten pasta, huisgemaakte kip-room saus, huisgemaakte bolognese, lasagna, een caprese salade en brood met boter.



Lunch- en diner mogelijkheden op het **Friendship** Sports Centre



Bij de borrel

Portie bitterballen:

Een portie bestaat uit 6 stukjes.

Portie gemengd bittergarnituur:

Een portie gemengd bittergarnituur bestaat uit 6 stukjes per persoon.

Portie kaas of leverworst of ossenworst met Kesbeke zuur:

Een portie bestaat uit 6 stukjes.

Friendship borrelmix:

Een mix van warme en koude borrelhapjes. Een portie bestaat uit 12 stukjes.

Luxe borrelhapjes:

Een assortiment van gevulde eitjes, komkommer met tonijn mousse, toast met brie, toast met mousse van Danish Blue en pijnboompitjes, toast met huisgemaakte roompaté, canapé met gerookte zalm en canapé met huisgemaakte Filet Americain.

Italiaanse borrelplank:

Een gezellige borrelplank met Serranoham, Spinata Romana, Copa dit Parma, olijven en Caprese. Van een plank kunnen ongeveer 6 personen genieten.

Portie gemengde nootjes

Zoet

Vanille-ijs met fruit

Petit grand dessert:

Kan indien gewenst ook in buffetvorm worden geserveerd.

Authentieke vlaflip:

De Vlaflip zoals deze hoort te zijn: yoghurt, vanillevla en vruchtenpuree opgebouwd in laagjes. We serveren dit frisse dessert in een whiskyglas.

Huisgemaakte tiramisu

Heeft u andere of aanvullende wensen?
Wij denken uiteraard graag met u mee!

Graag vernemen wij het voorafgaand aan een event of er dieetwensen
allergieën zijn waar wij rekening mee moeten houden.



Evenementen op het **Friendship** Sports Centre



Het is ook mogelijk om op het **Friendship** Sports Centre grote evenementen tot 1000 personen te organiseren. De sporthal is hier de uitgelezen plek voor. Zo organiseren wij in november de jaarlijks terugkerende Benefit Night voor zo'n 850 gasten. De sporthal wordt omgetoverd tot een echte feestzaal, inclusief groot podium en 85 tafels voor een sit down dinner. De zaal is ook zeer geschikt voor personeelsfeesten of conferenties.

Sportclinics & Rondleiding Friendship Sports Centre



Onze sportfaciliteiten lenen zich uitstekend voor het beleven van een sportieve clinic of het organiseren van een sportdag. We bieden clinics aan om u en uw gasten kennis te laten maken met aangepast sporten. U kunt hierbij denken aan rolstoelbasketbal, zitvolleybal, goalball en handboogschieten. Iedere clinic staat onder leiding van een ervaren instructeur. Een sportclinic duurt 45-60 minuten. Het is ook mogelijk om verschillende sporten te combineren in een sportcarroussel. Onze afdeling Sales & Evenementen vertelt u er graag meer over.

Mogelijkheden

Clinic (1 sport)
Clinic (2 sporten)
Clinic (3 sporten)
Sportinstructeur (per uur)
Sportdag: op aanvraag

Rondleiding

Wat ons sportcomplex zo bijzonder maakt is zichtbaar en onzichtbaar. We vertellen u er met veel plezier meer over! De kosten voor een rondleiding gaat per persoon met een minimum van 10 personen.

Donatie- en sponsormogelijkheden Friendship Sports Centre

Het Friendship Sports Centre is een stichting die volledig op eigen benen staat. Het is onze missie om het leven van mensen met een beperking te verrijken door sport in een unieke en stimulerende omgeving aan te bieden. Sport draagt bij aan conditie, welzijn, sociale verbanden en mentale kracht. U kunt ons helpen de continuïteit te waarborgen.

Special Friends

Wij noemen onze sponsors Special Friends! U maakt onderdeel uit van een mooie groep bedrijven, ondernemers en particulieren die ons al steunt. Wij hebben verschillende sponsorpakketten:

- Een reclamebord langs het sportveld voor € 1000,-
- Brons voor € 1500,- (naamsvermelding sponsorbord entree, naamsvermelding op de website, gebruik van logo/beeldmerk van het Friendship Sports Centre aangevuld met 2 Social Media uitingen)
- Zilver voor € 2500,- (Bronspakket, aangevuld met 25% korting op het gebruik van ruimtes en faciliteiten voor een evenement of bijeenkomst op het complex)
- Goud voor € 3500,- (Zilverpakket, aangevuld met een groot reclamebord langs het sportveld)
- Platinum voor € 6000,- (Goudpakket, aangevuld met één tafel bij de Benefit Night voor 10 personen)

Uiteraard zijn sponsorpakketten op maat ook mogelijk.

Wall of Friends

Vrienden van het Friendship Sports Centre én Only Friends kunnen zich levenslang verbinden door eenmalig een donatie te doen van 100 euro. U krijgt dan een naambordje op onze Wall of Friends in het Clubhuis. De Wall of Friends heeft een particulier karakter. Op een naambordje kan de voor- en achternaam van één persoon worden vermeld of de voornamen van twee personen.

Doneren met belastingvoordeel

Het Friendship Sports Centre is een stichting en erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dat betekent dat zakelijke giften 100% aftrekbaar zijn. Ook voor particuliere giften gelden gunstige belastingvoordelen.

Wilt u meer weten?

Neem contact op met Nicole Traa via n.traa@friendshipsc.nl.





Bereikbaarheid Friendship Sports Centre

Friendship Sports Centre
Beemsterstraat 652
1027 ED Amsterdam Noord

Voldoende en gratis parkeren

Auto's kunnen gratis worden geparkeerd op het parkeerterrein bij de entree van het Friendship Sports Centre. Hier zijn 120 parkeerplekken, 20 parkeerplekken voor mindervaliden en 2 bus parkeerplekken beschikbaar voor gasten. Ook zijn er 2 parkeerplekken om de auto op te laden. Zonder vergunning zijn gasten niet bevoegd gebruik te maken van de speciaal gereserveerde parkeerplaatsen voor mindervaliden, te herkennen aan de borden.



Komend vanuit richting A10 Oost (Zeeburgertunnel)

- Neem de afslag S115;
- Bovenaan de afrit linksaf slaan en bij de stoplichten recht door;
- Sla bij de rotonde rechtsaf (IJdoornlaan) en ga bij de 2e rotonde rechtdoor;
- Ga bij de 2e verkeerslichten rechtsaf de Beemsterstraat in (richting golfclub Waterland);
- Vervolg de weg onder het viaduct (Ring A10) door;
- Na ca. 300 meter vindt u aan uw rechterhand het parkeerterrein met de ingang van het Friendship Sports Centre

Komende vanuit de richting A10 Noord (Coentunnel)

- Neem afslag S116;
- Sla aan het eind van de afrit rechtsaf om vervolgens weer rechtsaf te slaan;
- Ga bij de 1e verkeerslichten linksaf (IJdoornlaan);
- Ga bij de 3e verkeerslichten linksaf de Beemstraat in (richting golfclub Waterland);
- Bij het derde verkeerslicht gaat linksaf de Beemsterstraat in (bordjes sporthal de Weeren).
- Vervolg de weg onder het viaduct (Ring A10) door;
- Na ca. 300 meter vindt u aan uw rechterhand het parkeerterrein met de ingang van het Friendship Sports Centre

Plan uw reis via Google Maps.

Met het openbaar vervoer vanaf Amsterdam Centraal Station

- Neem Metrolijn 52 richting Noord (Noordzuid-lijn);
- Stap uit bij de eindhalte Noord;
- Loop naar Bushalte Station Noord en pak daar Stadsbus 37 richting Amstelstation;
- Stap uit bij bushalte Beemsterstraat;
- Steek de straat over de Beemsterstraat in (richting golfclub Waterland)
- Vervolg de weg onder het viaduct (Ring A10) door;
- Na ca. 300 meter vindt u aan uw rechterhand het parkeerterrein met de ingang van het Friendship Sports Centre

Plan uw reis via www.9292.nl



Colofon

Friendship Sports Centre
Beemsterstraat 652
1027ED Amsterdam

Postbus 36439
1020MK Amsterdam

T 020 333 1234
W www.friendshipsc.nl
E info@friendshipsc.nl

KvK 34152839
BTW NL 8119.41.723.B.01
IBAN NL38RABO0140582150

Voor meer informatie over evenementen kunt u contact opnemen met de afdeling sales via: evenementen@friendshipsc.nl of bel 020 333 1234.

Blijf op de hoogte van onze activiteiten via social media en gebruik onze hashtag.

 [friendshipsc](https://www.facebook.com/friendshipsc)

 [friendshipsportscentre](https://www.instagram.com/friendshipsportscentre)

 [Friendsportsc](https://twitter.com/Friendsportsc)

 [#friendshipsc](https://twitter.com/hashtag/friendshipsc)



