



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2024 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 928 707 393
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FLOW FITNESS AS
Forretningsadresse: Tonningsgata 31
6783 STRYN

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2024 - 31.12.2024

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Johan Olav Parr Flo
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 10.09.2025

Grunnlag for avgivelse

År 2024: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2023: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2024

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 16.09.2025



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2024	2023
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		615 381	365 207
Annen driftsinntekt		6 654	
Sum inntekter		622 035	365 207
Kostnader			
Varekostnad		4 370	2 536
Lønnskostnad	1		
Annen driftskostnad	1	476 434	571 259
Sum kostnader		480 804	573 795
Driftsresultat		141 231	-208 588
Annen rentekostnad		2 590	
Sum finanskostnader		2 590	
Netto finans		-2 590	
Resultat før skattekostnad		138 642	-208 588
Skattekostnad på resultat	2	3 314	4 684
Årsresultat	3	135 328	-213 272
Årsresultat etter minoritetsinteresser		135 328	-213 272
Totalresultat		135 328	-213 272
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		135 328	-213 272
Sum overføringer og disponeringer		135 328	-213 272



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2024	2023
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel	2		
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		41 327	62 528
Andre kortsiktige fordringer		111 237	25 000
Konsernfordringer	1	794 336	108 157
Sum fordringer		946 900	195 685
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		10 017	18 200
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		10 017	18 200
Sum omløpsmidler		956 916	213 885
SUM EIENDELER		956 916	213 885
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	4		
Udekket tap		88 983	224 310
Sum opptjent egenkapital		-88 983	-224 310



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2024	2023
Sum egenkapital	3, 4	-58 983	-194 310
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Utsatt skatt	2		
Annen langsiktig gjeld			
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld	4	1 008 215	408 195
Betalbar skatt	2	3 314	
Annen kortsiktig gjeld		4 370	
Sum kortsiktig gjeld		1 015 899	408 195
Sum gjeld	4	1 015 899	408 195
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		956 916	213 885



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2024 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2025 755355

Enheten

Organisasjonsnummer: 928 707 393
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FLOW FITNESS AS
Forretningsadresse: Tonningsgata 31
6783 STRYN

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2024 - 31.12.2024

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Johan Olav Parr Flo
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 10.09.2025

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja
Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern
autorisert regnskapsfører: Ja
Ekstern autorisert regnskapsfører har i
løpet av regnskapsåret bistått ved den
løpende regnskapsføringen eller utført
andre tjenester for selskapet enn å
utarbeide årsregnskapet: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2024: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2023: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2024.

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 15.09.2025

Brønnøysundregistrene
Postadresse: Postboks 900, 8910 Brønnøysund
Telefon: 75 00 75 00
E-post: firmapost@brreg.no Internett: www.brreg.no
Organisasjonsnummer: 974 760 673



Organisasjonsnr: 928 707 393
FLOW FITNESS AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2024	2023
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		615 381	365 207
Annen driftsinntekt		6 654	
Sum inntekter		622 035	365 207
Kostnader			
Varekostnad		4 370	2 536
Lønnskostnad	1		
Annen driftskostnad	1	476 434	571 259
Sum kostnader		480 804	573 795
Driftsresultat		141 231	-208 588
Annen rentekostnad		2 590	
Sum finanskostnader		2 590	
Netto finans		-2 590	
Resultat før skattekostnad		138 642	-208 588
Skattekostnad på resultat	2	3 314	4 684
Årsresultat	3	135 328	-213 272
Årsresultat etter minoritetsinteresser		135 328	-213 272
Totalresultat		135 328	-213 272
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		135 328	-213 272
Sum overføringer og disponeringer		135 328	-213 272



Organisasjonsnr: 928 707 393
FLOW FITNESS AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2024	2023
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Utsatt skattefordel	2		
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		41 327	62 528
Andre kortsiktige fordringer		111 237	25 000
Konsernfordringer	1	794 336	108 157
Sum fordringer		946 900	195 685
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o. l.		10 017	18 200
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		10 017	18 200
Sum omløpsmidler		956 916	213 885
SUM EIENDELER		956 916	213 885
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	4		
Udekket tap		88 983	224 310
Sum opptjent egenkapital		-88 983	-224 310
Sum egenkapital	3, 4	-58 983	-194 310
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Utsatt skatt	2		
Annen langsiktig gjeld			



Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld	4	1 008 215	408 195
Betalbar skatt	2	3 314	
Annen kortsiktig gjeld		4 370	
Sum kortsiktig gjeld		1 015 899	408 195
Sum gjeld	4	1 015 899	408 195
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		956 916	213 885



Organisasjonsnr: 928 707 393
FLOW FITNESS AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

Antall årsverk i regnskapsåret
0.00

Sum Beløp

Balanseført verdi 31.12. Varige driftsmidler Immaterielle eiend.

Konsernregnskap

Morselskapet sitt navn

Forretningskontor for morselskapet

Begrunnelse for at datterselskap er utelatt fra konsolideringen

Samlet beløp - tilknyttet selskap Årets Fjorårets

Samlet beløp - foretak i samme konsern Årets Fjorårets

Samlet beløp - foretak i samme konsern Årets Fjorårets

Samlet beløp - felles kontrollert virksomhet Årets Fjorårets

Pantstillelse Beløp

Beholdning av egne aksjer Antall Pålydende Andel av aksjek.



Årsregnskap 2024

Flow Fitness AS

Resultatregnskap
Balanse
Noter til regnskapet

Org.nr.: 928 707 393



RESULTATREGNSKAP

FLOW FITNESS AS

DRIFTSINNEKTER OG DRIFTSKOSTNADER	Note	2024	2023
Salgsinntekt		615 381	365 207
Annen driftsinntekt		6 654	0
Sum driftsinntekter		622 035	365 207
Varekostnad		4 370	2 536
Annen driftskostnad	1	476 434	571 259
Sum driftskostnader		480 804	573 795
Driftsresultat		141 231	-208 588
FINANSINNEKTER OG FINANSKOSTNADER			
Annen rentekostnad		2 590	0
Resultat av finansposter		-2 590	0
Resultat før skattekostnad		138 642	-208 588
Skattekostnad på resultat	2	3 314	4 684
Årsresultat	3	135 328	-213 272
OVERFØRINGER			
Avsatt til dekning av tidligere udekket tap		135 328	0
Overført til udekket tap		0	213 272
Sum overføringer		135 328	-213 272



BALANSE

FLOW FITNESS AS

EIENDELER	Note	2024	2023
OMLØPSMIDLER			
FORDRINGER			
Kundefordringer		41 327	62 528
Andre kortsiktige fordringer		111 237	25 000
Konsernfordringer	1	794 336	108 157
Sum fordringer		946 900	195 685
Bankinnskudd, kontanter o.l.		10 017	18 200
Sum omløpsmidler		956 916	213 885
Sum eiendeler		956 916	213 885



BALANSE

FLOW FITNESS AS

EGENKAPITAL OG GJELD	Note	2024	2023
EGENKAPITAL			
INNSKUTT EGENKAPITAL			
Aksjekapital		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
OPPTJENT EGENKAPITAL			
Udekket tap		-88 983	-224 310
Sum opptjent egenkapital		-88 983	-224 310
Sum egenkapital	3, 4	-58 983	-194 310
GJELD			
AVSETNING FOR FORPLIKTELSER			
KORTSIKTIG GJELD			
Leverandørgjeld	4	1 008 215	408 195
Betalbar skatt	2	3 314	0
Annen kortsiktig gjeld		4 370	0
Sum kortsiktig gjeld		1 015 899	408 195
Sum gjeld	4	1 015 899	408 195
Sum egenkapital og gjeld		956 916	213 885

Stryn, 10.09.2025
Styret i Flow Fitness AS

Johan Olav Parr Flo
styreleder/daglig leder

Saeideh Tajik
nestleder



Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

DRIFTSINNTEKTER

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

SKATT

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfatter både periodens betalbare skatt og endring i utsatt skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22 % på grunnlag av de midlertidige forskjeller som eksisterer mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt ligningsmessig underskudd til fremføring ved utgangen av regnskapsåret. Skatteøkende og skattereduserende midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reverseres i samme periode er utlignet og nettoført.

KLASSIFISERING OG VURDERING AV OMLØPSMIDLER

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og virkelig verdi.

FORDRINGER

Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

Note 1 Lønnskostnader og ytelser, godtgjørelser til daglig leder, styret og revisor

Selskapet har i 2024 sysselsatt 0 årsverk.

Daglig leder har et mellomværende i selskapet på kr 794 336.

Lånet er oppført som Kortsiktig gjeld. Flik Eiendom AS som morselskap rapporterer fordringen som aksjonærlån i 2024.

Note 2 Skatt

Årets skattekostnad	2024	2023
Resultatført skatt på ordinært resultat:		
Betalbar skatt	3 314	0
Endring i utsatt skattefordel	0	4 684
Skattekostnad ordinært resultat	3 314	4 684
Skattepliktig inntekt:		
Resultat før skatt	138 642	-208 588
Permanente forskjeller	4 604	11 698
Endring i midlertidige forskjeller	90 000	0
Anvendelse av fremførbart underskudd	-218 183	0
Skattepliktig inntekt	15 062	-196 890
Betalbar skatt i balansen:		
Betalbar skatt på årets resultat	3 314	0
Sum betalbar skatt i balansen	3 314	0



Skatteeffekten av midlertidige forskjeller som har gitt opphav til utsatt skatt og utsatte skattefordeler, spesifisert på typer av midlertidige forskjeller

	2024	2023	Endring
Fordringer	-90 000	0	90 000
Sum	-90 000	0	90 000
Akkumulert fremførbart underskudd	0	-218 183	-218 183
Inngår ikke i beregningen av utsatt skatt	90 000	218 183	128 183
Utsatt skattefordel (22 %)	0	0	0

I henhold til God regnskapsskikk for små foretak balanseføres ikke utsatt skattefordel.

Note 3 Egenkapital

	Aksjekapital	Udekket tap	Sum egenkapital
Pr. 31.12.2023	30 000	-224 310	-194 310
Årets resultat		135 328	135 328
Pr 31.12.2024	30 000	-88 983	-58 983

Note 4 Fortsatt drift

Styrets arbeid i 2024 har i hovedsak bestått av å tilpasse selskapet til fremtidig drift. Selskapets egenkapital er per 31.12.2024 tapt i sin helhet, og sum egenkapital er negativ med kr 58 983 .

Per 31.12.2024 er gjelden i selskapet kr 1 015 899. Dette er i hovedsak mot leverandører. Av leverandørgjelden knytter kr 776 353 seg til Flik Eiendom AS, som er morselskapet.

Selskapets ledelse har foretatt noen driftsendringer, og det er nå innleid en egen person som har ansvar for treningssenteret. Selskapets ledelse ser positivt på utviklingen i selskapet, og forventer at at selskapet fremover også skal levere positive tall.

Driften av Flow Fitness AS synes således ikke å medføre risiko for tap for kreditorene.

Grunnlaget for styrets konklusjon om fortsatt drift er basert på grunnlaget dagens drift er etablert på og et vurdering av inntektene som kommer.