



*Du 23 au 26 Août 2022*

## **STAGE DE BADMINTON POUR LES ADULTES GYMNASE DE LA FEUILLARDE**

Pour une première, stage de rentrée pour les adultes afin d'entamer la saison le plus tôt possible et être prêt pour les premières échéances !!

Le stage aura lieu les :

➤ Mardi et Jeudi soir (18h-22h)

- Partie physique : renforcement musculaire, shadow, cardio
- Routines
- Exercices
- Matches

➤ Mercredi et Vendredi soir (18h-19h30)

- Routines
- Exercices
- Matches

**Il sera possible de venir jouer en jeu libre gratuitement les mercredi et vendredi soir (19h30-22h)**

En vous souhaitant à tous de bonnes vacances d'été et en espérant vous voir nombreux motivés pour une préparation collective de folie !!!!

**VENEZ NOMBREUX !!**

*« Echouer, c'est apprendre ! »*

**Place aux  
ADULTES**

**Près de chez vous : à  
GIF-SUR-YVETTE !**

*« Le sens de la vie c'est  
justement de s'amuser  
avec la vie » M Kundera*

### **OCGIF BADMINTON**

**Lieu : Gymnase de la  
Feuillarde**

**Adresse : allée de la feuillarde,  
91190 Gif-sur-Yvette**

**Tarif : 20€ le mardi – jeudi /  
10€ le mercredi – vendredi /  
50€ les 4 jours**

**Contact : 07 68 64 48 28 ou  
boucham.samir@gmail.com**

**Site web : badagif.com**

**Entraîneurs : Samir**