

# LUNCHBADMINTON

ONSDAGAR 12:00-12:55



**65 KR/GÅNG!**  
Betala bara för de  
tillfällen du är med.



## Badmintonvalpar välkomna!

Det spelar ingen roll om du är  
nybörjare eller spelat innan.  
Alla är välkomna!

**Välkommen till Halmstad Badmintons Lunchbadminton – en rolig och intensiv motionsform för dig och dina kollegor. Vi kör en timmes ledarledd träning på onsdagar mellan 12:00-12:55.**

### Hur går det till?

En typisk träning börjar med en ordentlig uppvärmning följt av någon typ av övning på badmintonbanan (olika slag, rörelser, bollövningar). Vi hinner även spela lite matcher och avslutar med badmintonfys. Det är ett intensivt, men roligt pass där du får träna styrka, koordination och kondition.

### Vad kostar det?

Du betalar bara för de gånger du är med (65 kronor per gång). Du prickas av för varje träning och får en faktura på det sammanlagda beloppet i slutet av terminen (maj eller december). Perfekt att använda om ditt företag har ett friskvårdsbidrag, må-bra-peng eller liknande.

### Ledare

Thomas Carlsson och Jimmy Tay, tränare i Halmstad Badmintonklubb.

### Anmälan

Du anmäler dig på [www.halmstadbadminton.se](http://www.halmstadbadminton.se). Välj "Träningsgrupper och tider" och anmäl dig till gruppen som heter "Lunchbadminton."

Ta med dig idrottskläder och inomhusskor och en vattenflaska. Racket och bollar finns att låna.

Frågor? Maila [info@halmstadbadminton.se](mailto:info@halmstadbadminton.se) eller ring 035-36919.