



« BAD GIRLS' NIGHT »

LUNERAY – LE 20 MAI 2016

LE « BAD 'O' FÉMININ »

Le **BAMINTON** est la discipline idéale pour garder la ligne. Ce sport est sans traumatisme pour les femmes. C'est un sport complet « tout en un » qui permet de s'entretenir de manière ludique.

Quels sont les bienfaits pour la silhouette ?

- Il améliore la coordination, la gestuelle, la mobilité, la souplesse et l'équilibre.
- Il fait travailler les muscles fessiers, les abdominaux et dorsaux.
- Il lutte contre le stress et l'anxiété.

Il vous donne ainsi la possibilité de perdre du poids tout en vous procurant un bien-être total.

Facile, fun, atout minceur et peu cher, le **BADMINTON** est fait pour vous !

PRÉSENTATION ET CONCEPT DE LA SOIRÉE.

La Ligue de Haute-Normandie de Badminton est heureuse de vous proposer sa dernière « **BAD GIRLS' NIGHT** » de la saison. Elle s'adresse à vous toutes !

Que vous soyez licenciées ou non-licenciées dans un club, venez partager les joies du **FITNESS** et du **BADMINTON**, le tout en **MUSIQUE** au Gymnase de **LUNERAY** le vendredi 20 mai de 20h à 22h.





« **BAD GIRLS' NIGHT** »

LUNERAY – LE 20 MAI 2016

De nombreux cadeaux seront distribués aux participantes lors de cette soirée ET une DAKOTABOX « Bien-être » ainsi que d'autres surprises seront offertes aux gagnantes du tirage au sort !

L'objectif de la soirée est de renouveler les offres destinées aux femmes en Haute-Normandie.

INSCRIPTION SOUS FORME DE « DUO »

Cette animation est principalement réservée aux femmes âgées de 18 ans et plus, les hommes sont également les bienvenus.

Nombre de places limité : 21 DUOS soit 42 participantes !

La licenciée s'inscrit avec sa partenaire non-licenciée sur le lien suivant :

<http://goo.gl/forms/2DX90Ylls0>

Date limite des inscriptions : le mercredi 18 mai 2016 !

N'hésitez pas à vous inscrire, c'est **GRATUIT** !

NB : En s'inscrivant, les participantes autorisent la Ligue de Haute-Normandie de Badminton, à titre gracieux, à diffuser les photos et vidéos de la soirée sur tous supports de diffusion connus ou inconnus à ce jour, sur le territoire français pour une durée indéterminée.





« **BAD GIRLS' NIGHT** »

LUNERAY – LE 20 Mai 2016

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

Lieu -> Gymnase de Luneray - Rue des Ecuyers- 76810 LUNERAY.

- Accueil des participantes, remise des coupons pour le tirage au sort et des tee-shirts.
- Environ 45 minutes de FITNESS et 45 minutes de BADMINTON.
- Tirage au sort des coupons gagnants pour la DAKOTABOX et les autres surprises.
- Pot de l'amitié.

PRÉVOIR

- Des chaussures de sport non-marquantes.
- Une serviette.
- Une raquette pour les licenciées. Des raquettes seront mises à disposition pour les non-licenciées.
- Pas besoin de ramener de quoi vous déshydrater, des packs d'eau seront à votre disposition sur les terrains !





« BAD GIRLS' NIGHT »

LUNERAY – LE 20 Mai 2016

Encadrant

- La partie **FITNESS** sera encadrée par **Gisèle GODIANE**, Instructrice Zumba et Fitness, disposant d'un Brevet d'Etat des métiers de la forme.
- La partie **BADMINTON** sera encadrée par **Romain LECHALUPE**, Agent de développement du Comité Départemental de Seine-Maritime.

Contact

Anne-Laure CHAPELLE

Chargée de développement – Ligue HNIE Badminton

02.35.38.12.18 / alcbad276@gmail.com

Blog : <http://hautenormandiebadminton.blogspot.fr/>

Site internet : <http://www.badminton276.org/>

