

# Rörelseglädje

med IFK Umeå badminton



Kostnadsfria aktiviteter för alla hela säsongen. Välkommen till Badmintonstadion på Ersboda/Mariedal

## Drop In (alla åldrar) GRATIS SPEL

Du kan spela **badminton, bordtennis, minitennis** och **pickleball**. Racketar och bollar till alla aktiviteter kan du låna av oss.

**Lör 14.00-16.00** – Fritt spel för alla åldrar.

**Sön 14.00-15.30** – Upp till 25 år samt vuxna som spelar med barn.

**Mån, tis, tor 15.30-16.30** – Upp till 25 år samt vuxna som spelar med barn.

Drop in på loven - se vår hemsida samt Umeå kommuns sida "Händer på lovet".

## Badmintonkväll (fredagar) + frukt & glass, åk 3-9

**Fre 17.00-18.00** – Ledare är med. Efter träning bjuder vi på frukt och glass. **GRATIS**

## Tjejbadminton, åk 1-9 GRATIS

Gratis badmintonträning för tjejer, med tjejer som ledare. Efter träning bjuder vi på fika.

**Tis 18.00-19.00** – Åk 1-6

**Lör 13.00-14.00** – Åk 1-9

## Ersboda-ungdomar, åk 1-9 GRATIS

Gratis badmintonträning med ledare. Efter träning bjuder vi på fika.

**Sön 13.00-14.00**

**Två**  
prova-på-gånger:

## Gruppträning

Vi erbjuder startgrupper för olika åldrar. Fler tillfällen finns för de som vill träna mer.

**Vuxengrupp: Tis 18.00-19.00**

**Ålder 5-7 år: Ons 17.00-18.00**

**Ålder 5-12 år: Sön 10.00-11.00**  
(Extra många ledare och banor)

**Högstadiet & gymnasiet:**  
**Lör 12.00-13.00**



## Smash-it Club MOTIONS SMASHEN

Seriespel på motionsnivå! Varje lag består av två eller fler spelare. Öppet för alla och blandat med killar och tjejer.

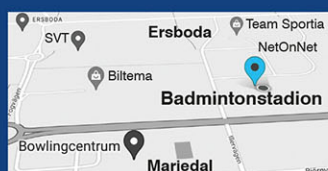
**Mer information: jorgen.eriksson@ifkumea.com**

**Ons 20.00 & sön 15.30** (matcher & träning)

## Boka banor:

Badmintonstadion erbjuder mer än bara badminton. Vi har även **bordtennis, minitennis, pickleball** och **gym**.

**Ring 090-18 09 95 eller besök oss. Öppettider:**  
**Mån-tor 10-21 • Fre 10-16 • Lör 10-16 • Sön 11-19**



Du hittar oss här:  
Badmintonstadion  
Bruksvägen 13 | 090-18 09 95  
ifkumeabadminton@gmail.com  
www.ifkumeabadminton.se  
Instagram: #ifkumeabadminton

Datum då träningarna är inställda:  
14-16 okt, 13 nov, 11 dec, 17-18 dec,  
17-19 feb, 1-2 apr, 20-21 maj



**Badmintonstadion**