

# Nyhedsbrev oktober 2019

Sommeren er gået på hæld, dagene bliver kortere og det er rigtig blevet efterår. I Tarm Idrætscenter er det et efterår, der byder på mange nyheder – både blandt vores medarbejdere, holdtræninger i fitness og kommende begivenheder.

## Nyt omkring medarbejdere/instruktører:

- Christina Hammer Osmundsen er blevet ansat som fitnessinstruktør, så hun står klar i fitnesscenteret til at lægge et nyt program til dig, revidere dit gamle eller give ny inspiration til din træning.
- Tarm Idrætscenter har startet et samarbejde med Emilie Vith, som er personlig træner. Emilie tilbyder personlig træning, "Small Group"-træning og Bootcamps – og her tilbydes en god pris som opstartstilbud!

Læs mere om Christina og Emilie på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).



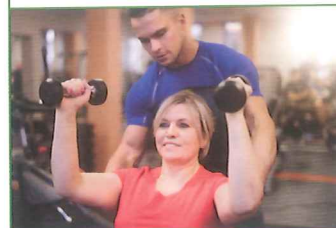
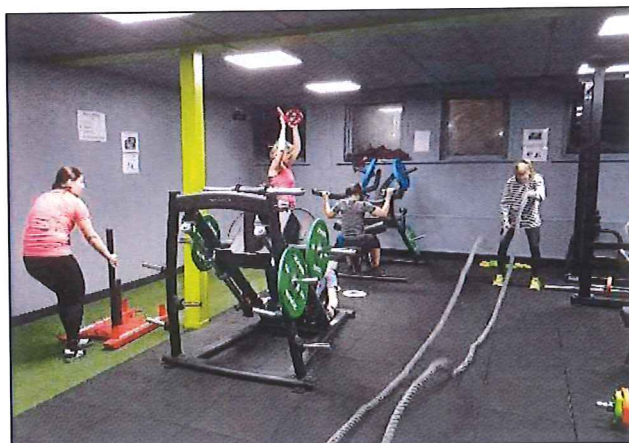
Christina Hammer Osmundsen



Emilie Vith Hansen

## Nye hold:

- RIGTIGE MÆND – hver torsdag kl. 19.15 - 20.30 med start d. 31. oktober. En kombination med motion, sved, hygge og hvor der er plads til alle. Vi tilbyder et holdtræningsforløb med mandehørm, værkstedshumor og mandetræning hvor der er plads til 3. halvleg. Alle med medlemskab motion og hold kan deltage på holdet.
- Funktionel træning med vores personlige træner Emilie, hver tirsdag kl. 17.45-18.45 i Powerfit, som starter d. 5. november

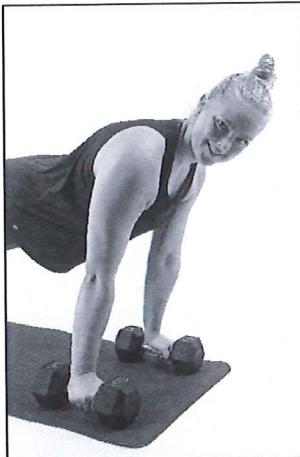
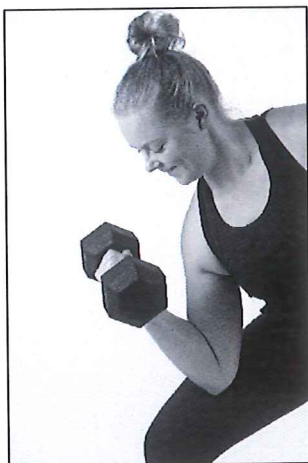


**Kommende begivenheder:**

- Efterårswellness i svømmehallen d. 8 november med buffet, udendørs spa, saunagus og meget mere, læs mere på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).

<b>EFTERÅRS WELLNESS</b> i svømmehallen i Tarm Idrætscenter fredag d. 8. november kl. 18.30-22.00		<b>215,-</b>	Behandlinger kan tilkøbes • Ansigtbehandling • Massage • Hot stone • Zoneterapi • Fodyleje • Yoga • Focellit • Bars behandling • Håndtæsning	Smagsprøve fra <b>Sørenses Vinhandel</b> Storegade 18 • 6550 Tarm Tilmelding og bestilling af behandlinger <b>senest 1. november</b> til <a href="mailto:tarm.wellness@gmail.com">tarm.wellness@gmail.com</a>

- **Power camp** med vores nye personlige træner, hvor der i 4 uger sættes ekstra tryk på fedtforbrænding og power.



- **Fitnessrejse til Mallorca** d. 5.-12. maj 2020, hvor du får en uge fyldt med aktiviteter, forskellige typer træning og socialt samvær – og til en rigtig god pris som medlem af Tarm Idrætscenter Fitness. 3 danske instruktører er med på turen, med hver deres speciale. Holdplan – tilrettelægges efter deltagere.

**FITNESS-REJSE TIL MALLORCA**  
 5-12. maj 2020

medlemspris kr. 5.995,-  
 ikke medlem 7.495,-  
 spar kr. 1.500,-

ALLE DELTAGERE FÅR GRATIS TRÆNING I JUNI, JULI & AUGUST 2020

Inkluderet i prisen

- Fly
- 7 overnatninger
- Morgenbuffet
- Fitness / holdtræning med egen instruktør
- Løst cykling
- Spa / wellness
- Fri benyttelse af svømmebassin

TARM IDRÆTSCENTER  
[www.icit.dk](http://www.icit.dk)

Hold dig opdateret på vores hjemmeside [www.icit.dk](http://www.icit.dk) og følg med i hvad der sker i centeret på vores facebookside Tarm Idrætscenter.

