

# Nyhedsbrev december 2019

Det' sørme - det' sandt - de'ember. Det' dagen før dagen før dagen du ved – og i Tarm Idrætscenter glæder vi os til jul og ser frem til det nye år!

Sådan går det i centret:

- De første 3 vindere er udtrukket af adventskalenderen til stor glæde for de heldige.
- Emilies Bootcamp er godt i gang og allerede i januar starter den næste op.
- Der er kommet en ny billedudstilling op i gangen. Billederne er lavet af Hanne Strebøl.
- Madam Mims' Fritidshjem holder informationsmøde torsdag d. 19, omkring den fremtidige kreative og idrætslige SFO.
- Fitnessrejsen til Mallorca d. 5-12 maj er så småt ved at være planlagt – HUSK! Tilmeld dig inden d. 10/1 for at sikre dig en plads.
- Der er nye juleåbningstider i centeret og samtidig er der helt unikke jule- og nytårshold – se planen herunder:



**ÅBENT HVER DAG HELE JULEN**

Åbningstider svømmehal og fitness

*Husk, du kan booke hal og instruktør til familiejulefrokosten*

## Julen 2019

**HOLDPLAN Julen 2019**

23/12	08.00-09.00	Jule-pilates
23/12	09.00-10.00	Jule-yoga
24/12	08.00-09.00	Jule-spinning
24/12	11.00-12.00	Jule-polefitness
25/12	09.30-10.30	TRX-slyngetræning
27/12	10.30-11.30	Jule-coretræning
27/12	11.45-12.45	Jule-hatha-flow
30/12	09.30-10.30	TRX-slyngetræning
31/12	08.00-09.00	Nytårs-spinning
31/12	08.15-09.15	Nytårs-pilates
31/12	09.20-10.20	Nytårs-yoga (blid)
31/12	10.00-11.00	Nytårs-Zumba®
31/12	11.00-12.00	Nytårs-polefitness

Forbehold for ændringer. Se Sportsolution for aktuel plan.

Dato	Svømmehal MORGEN	Svømmehal DAG	Svømmehal AFTEN	Fitnesscentret
Mandag den 23/12	06:00 – 08:00	10:00 – 16:00	18:00 – 20:00	06:00 – 21:00
Tirsdag den 24/12		09:00 – 11:30		08:30 – 11:30
Onsdag den 25/12		09:00 – 11:30		08:30 – 11:30
Torsdag den 26/12		09:00 – 11:30		08:30 – 11:30
Fredag den 27/12	06:00 – 08:00	10:00 – 16:00		06:00 – 21:00
Lørdag den 28/12		08:00 – 14:00		08:00 – 16:30
Søndag den 29/12		11:00 – 15:00		09:00 – 21:00
Mandag den 30/12	06:00 – 08:00	10:00 – 16:00	18:00 – 20:00	06:00 – 21:00
Tirsdag den 31/12		09:00 – 11:30		08:30 – 11:30
Onsdag den 1/1		12:30 – 16:30		12:00 – 16:30
Torsdag den 2/1		10:00 – 16:00		08:00 – 21:00

**Idræt i juledagene**

**FOR HELE FAMILIEN**  
badminton - fodbold - håndbold - hockey - soft tennis - pickleball m.v.  
Giv et ring for ledig tid eller for at booke instruktør – 97 37 15 01

**Juleaftensdag kaffe og julegodter**

**Nytårsaftensdag Asi og kranseløse**

**Nissepiger er livreddere juleaftensdag og hygger med børnene**

Tilføjelser til holdplanen i juledagene:

- D. 26/12 kl. 10.00-11.00 er der Yoga for mænd – jule edition
- D. 27/12 kl. 9.00-9.45 er der vandgymnastik i svømmehallen

*Tarm Idrætscenter ønsker dig og dine nærmeste en rigtig glædelig jul!*

Følg os på Facebook og på vores hjemmeside [www.icit.dk](http://www.icit.dk) for at holde dig opdateret på vores forskellige hold og arrangementer.

