

# Nyhedsbrev - Nytår

*Nedtællingen er i gang – 2020 lurer lige rundt om hjørnet.  
Og sikke en start på året det bliver her i Tarm Idrætscenter!*

- **Medlemstilbud fra Sport24 Skjern** - 25% rabat på alle varer ved fremvisning af dit medlemskort fra Tarm Idrætscenter. Tilbuddet gælder fra d. 2/1 til og med d. 16/1. Gælder ikke i forvejen nedsatte varer.
- **E-Sport** - Der sker meget nyt i vores Esportslokale. Bl.a. nye medlemspriser, nyt indhold, et Teen-abonnement og et fysisk træningshold.
- **Ski-træningshold** – FOF starter torsdag d. 9/1 et ski-træningshold op i Tarm Idrætscenter med fokus på stabilitetstræning og knæstyrke.
- **Fitnessrejse til Mallorca d. 5.-12. maj** – programmet er så småt ved at være planlagt – HUSK! Tilmeld dig inden d. 10/1 for at sikre dig en plads.
- **Bootcamp: Kickstart 2020** - I uge 3 starter en ny bootcamp med fokus på at fastholde din livsstilsændring.
- **Blid yoga event** – afholdes d. 17/1 med Rikke Løh, efterfulgt af frugt og hyggesnak.
- **Datter af en morder** – d. 29/1 fortæller den tidligere Tarm pige Camilla Højgaard om sine oplevelser til et foredrag afholdt af TFGF.
- **Nye hold til Golffitness** – opstart d. 21/1, 23/1 og 4/2.
- **SUP yoga** – som noget nyt starter vi SUP Yoga op i svømmehallen. Der er "åbent hus", hvor du gratis kan prøve det nye hold. Efterfølgende vil der starte faste hold op - mere information kommer snarest.
- **Store løft** – mandag d. 3/2 starter Emilie et hold, der over 4 gange går i dybden med de store styrkeløft og teknikken til dem.
- **Formiddagsbevægelse** – d. 4/2 starter Formiddagsbevægelsen. En formiddag for 65+, med fokus på socialt samvær og med et væld af forskellige aktiviteter, man kan vælge i mellem – og selvfølgelig kaffe efterfølgende.
- **Yin Yoga Detox event** – d. 9/2 giver Michelle dig mulighed for at pleje og fordybe dig i din egen krop.
- **Kampkunst** – d. 11/2 og 18/2 kan du gratis prøve kræfter med den traditionelle japanske kampkunst Bujinkan.
- **Lan Party** – d. 21-23/2 er der Lan Party, hvor der står E-sport og andre aktiviteter på programmet.

**Tarm Idrætscenter ønsker jer alle  
et rigtig godt nytår!**

**Vi ses i 2020!**

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

