

Nyhedsbrev – Januar 2020

Der har været godt gang i både haller, svømmehal og fitnesscentret i januar måned og i februar fortsætter vi med nye events og tiltag.

Opdateringer fra Idrætscentret:

- Der kommer en fotograf på besøg d. 31/1, så hvis du har lyst til at være med til at skabe noget liv på billederne, så kontakt christina@icit.dk.
- Rikke har ikke længere Hatha Yoga og Coretræning om torsdagen – som alternativ er der startet et TRX-slyngetræningshold op fra kl. 16.15-17.00.
- Der er stor opbakning til Teenfitness Esport træningshold, hvor de unge får sved på panden og bagefter kan gå i Esportslokalet og spille i fællesskab.
- Både SUP Yoga event og fredagsholdene er godt fyldte – der er kun enkelte ledige pladser, så vær hurtig, hvis du vil prøve det.
- Januar Bootcampen er godt i gang, og de mange deltagere arbejder både med træningen og kosten.

Kommende tiltag og arrangementer

- **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 Formiddagsbevægelse. 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 – NYE DATOER:** d. 18/2 og 25/2 kan du gratis prøve kræfter med den traditionelle japanske kampkunst Bujinkan.
- **Sjov lørdag** – d. 15/2 kl. 16-20.30 er der sjov lørdag med fastelavn og mange andre aktiviteter.
- **Lan Party** – d. 21-23/2 er der Lan Party, hvor der står E-sport og andre aktiviteter på programmet.

HUSK OGSÅ:



Følg os på Facebook og læs på vores hjemmeside www.icit.dk for at holde dig opdateret på vores forskellige hold og arrangementer.

