

Nyhedsbrev – Februar

Nye hold, ændrede holdtider og spændende events i vente – se her, hvad der sker i Tarm Idrætscenter.

Opdateringer fra Idrætscentret:

- Til Sjov lørdag hyggede ca. 190 børn med forskellige aktiviteter, ansigtsmaling og slog katten af tønden.
- Deltagerne til de to yogaevents, Blid Yoga og Yin Yoga Detox, gik herfra med ro og balance i både krop og sind.
- Åben hal i uge 7 er blevet brugt af både børn, unge og familier.

Nye eller ændrede hold

- **SUP Yoga** – der er oprettet 2 nye hold tirsdage kl. 8.15-9.30 og 18.30-19.30.
- **HIIT træning** – Emilie starter et hold op tirsdag morgen fra 7.00-7.45, med højintens træning, hvor pulsen kommer i vejret.
- **TRX** – hver onsdag kører der TRX Slyngetræning fra kl. 16.30-17.15, hvor der arbejdes med stabilitet, core og styrke samt puls på stepbænke.
- **Graviditet og efterfødselstræning** – nyt hold for dig, der vil fastholde din fysiske form under din graviditet eller vil godt i gang efter fødslen.
- **Yoga for mænd** – holdet er blevet rykket til tirsdag kl. 20.00-21.00.

Kommende tiltag og arrangementer



SUP Yoga event – lørdag d. 14/3 inviterer Ditte til et længere Yoga event i svømmehallen med SUP Yoga, sauna og snacks.

Yoga-weekend – d. 2.-3. maj afholder Michelle yogaweekend med 5 yoga sessioner, gåture, svømmehal og saunagus, samt mad og mulighed for overnatning og wellnessbehandlinger.



Formiddagsbevægelse – tilbuddet fortsætter med et væld af aktiviteter for 65+, med fokus på socialt samvær, inkl. gratis kaffe.

Strong Bootcamp – 8 uger med fokus på at øge din muskelstyrke på Emilies nye bootcamp. Starter i uge 12.



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

