

# Nyhedsbrev - juli

Det har været en lidt mere stille sommer end normalt. Det har dog vrimlet med liv i de to uger med svømmeskole, der er blevet spillet mange kampe på padelbanen og flere begynder så småt at bruge fitness.

## Udvidede åbningstider fra d. 3/8

Vi udvider åbningstiderne i både svømmehal og fitness:

- Morgensvømning alle hverdage fra 6.00-8.00
- Fitness har åbent alle hverdage fra 6.00-21.00

## Nuværende retningslinjer

I fitness og svømmehallen gælder Covid-19 retningslinjer stadig – herunder afstand, håndhygiejne, rengøring og max antal gæster. Pt. må der være 100 personer i svømmehallen og hverken sauna eller skabe er i brug. Vi håber dog, at kunne åbne for både skabe og sauna engang i uge 33, afhængig af hvordan myndighedernes retningslinjer ser ud på det pågældende tidspunkt.

## Holdene starter så småt op i uge 32

Du kan se hele holdplanen på [www.icit.dk/fitness/holdtider/](http://www.icit.dk/fitness/holdtider/) og booke dig på hold via Sport Solution. Der er kommet et par nye hold den seneste tid, som helt klart er værd at prøve! Her kan vi bl.a. fremhæve; **FysioFlow**, **Skåne Yoga**, **SUP Yoga** og **Barbell pump**.

Hvis du mangler redskaber til de hold, du gerne vil deltage på, så kan du købe Yoga- eller træningsmåtte, Yogablok og –bælte og Foam roller hos os.



### Savner du sommer og sol?

I uge 41 kan du komme med til Kreta på årets Yogarejse fyldt med sol, yoga og gode oplevelser. Ved aflysning grundet Covid19 refunderes beløbet.



### Udendørs aktiviteter for alle!

Husk at du nemt kan leje både Padelbanen og tennisbanerne på [www.icit.dk](http://www.icit.dk), samt udstyret dertil her hos os.

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.

