

# Nyhedsbrev - August

Tak for jeres forståelse, fortsatte opbakning og gode corona-skik!  
Vi er så småt ved at være tilbage i en normal hverdag i Idrætscentret, men Covid-19 restriktionerne er os stadig meget på sinde, da de muligvis fortsætter længe endnu. Vi prøver dog på at vende tiden her med begrænsninger til noget positivt, hvor vi kan nytænke vores faciliteter og tilbud, så vi bliver et endnu bedre sted for jer at være aktive.

## Nyt tiltag og events

- **Udvidede åbningstider i svømmehallen** – for alle med medlemskab til fitness+svøm eller årskort til svømmehallen. Se dem på [www.icit.dk/svoemmehal/aabningstider/](http://www.icit.dk/svoemmehal/aabningstider/)
- **Yoga for mænd** – d. 12/9 starter et forløb af 10 gange med et lukket hold for max 12 mænd. Tilmeld dig til i Idrætscentret.
- **Gratis Body SDS grundtræning** - d. 16/9 kl. 17.00-18.30 kan du GRATIS prøve Body SDS grundtræning med Anita. Der kan max være 12 deltagere, så skynd dig at booke plads ved at skrive til [christina@icit.dk](mailto:christina@icit.dk)

## Det bobler med aktiviteter i Tarm Svømmehal

Der sker SÅ mange forskellige ting i svømmehallen. Her er alt fra ugentlige træningshold, svømmeklubbens hold, dykkerklubbens tilbud, fødselsdage og andre arrangementer og meget meget mere! Og vi er altid klar på at starte noget nyt op, hvis I er en gruppe, der har en god idé.

Du kan se hele brochuren om svømmehallens muligheder på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).

## Nuværende retningslinjer

Selvom hverdagen begynder at ligne sig selv i Idrætscentret med fitness, svømmehal, foreningsaktiviteter og skoleidræt, er vi fortsat ekstra opmærksomme på Covid-19 retningslinjerne. På [www.icit.dk](http://www.icit.dk) kan du se de tiltag, vi gør til daglig og hvilke retningslinjer, der er for dig som bruger.



### Fysioterapi og Ostepati

Amel tilbyder behandlingsforløb og træningsprogrammer med din krop og sundhed i fokus.

Kontakt ham direkte for en tid.

## Udendørs aktiviteter for alle!

Husk at du nemt kan leje både Padel-banen 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.

