

Nyhedsbrev - Oktober

De nye Covid-19 retningslinjer har fyldt meget her slut oktober, og har en stor betydning for hverdagen og tilbuddene her i centret. Derfor er dette nyhedsbrev også primært dedikeret til at opsummere retningslinjerne.

Nye Covid-19 retningslinjer

I fitness og i svømmehallen

- Her gælder de samme retningslinjer som tidligere, hvor der er adgang for 1 person pr. 4 kvm.

Holdtræninger

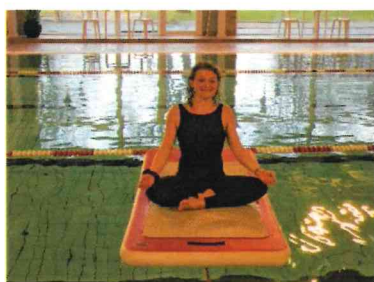
- Hold i salene - maks. 9 deltagere.
- Hold i haller og svømmehal – deltagere deles op i grupper af 9-10 med betydelig afstand imellem sig og til instruktøren.
- På holdene gælder det stadig, at man holder min. 2 meters afstand, ikke bytter redskaber undervejs og spritter af.

For at give så mange som muligt mulighed for at deltage på holdtræninger i den kommende tid, tilbyder vi ekstra hold i løbet af ugen – se dem i bookingsystemet eller på vores hjemmeside 😊

Mundbind

- Når du kommer ind i centret skal du have mundbind på ligesom i andre indendørs områder med offentlig adgang.
- Skal du i svømmehallen, skal du have dit mundbind på indtil du skal ind i vådområdet i omklædningsrummene.
- Skal du i fitness, skal du have mundbind på indtil du kommer ind i omklædningsrummet. Der må du lægge dit mundbind, for så at gå op i fitness og træne. Er du omklædt hjemmefra, må du tage mundbindet af, når du påbegynder din træning.
- Skal du deltage på holdtræninger, skal du have mundbind på indtil du er det sted, hvor holdtræningen skal foregå, også selvom du benytter omklædning.
- I caféen skal du bære mundbind ligesom i resten af centret. Ved madbestilling skal du have mundbind på, indtil du sidder ned ved et bord.

Se vores retningslinjer og vores indsats for at mindske smittespredningen af Covid-19 på hjemmesiden.



Gratis åbent hus til SUP Yoga event

Fredag d. 30. oktober holder Ditte åbent hus for dig, der ikke har prøvet SUP Yoga før. Der er maks. 8 deltagere på hvert hold, og flere pladser er allerede booket. Meld dig på enten kl. 16.45-17.15 eller kl. 18.15-18.45.

Hold dig opdateret på vores hjemmeside www.icit.dk og følg med i hvad der sker i centret på vores facebookside Tarm Idrætscenter.

