

# Nyhedsbrev – Juni

Sommeren er kommet og der er godt gang i både svømmehal, fitness, personlig træning og alle de mange foreningsaktiviteter. Derudover ser vi frem til 3 udsolgte uger med TSS' Svømmeskole, hvor 135 børn skal boltre sig i vandet.

## Sommerferiens åbningstider i Fitness og Svømmehal

	SVØMMEHAL (28. juni-8. august)		FITNESS (28. juni-1. august)
	Morgen	Eftermiddag	
<b>Mandag</b>	6.00-8.00	13.00-17.00	6.00-18.00
<b>Tirsdag</b>		13.00-17.00	8.00-18.00
<b>Onsdag</b>	6.00-8.00	13.00-19.00	6.00-20.00
<b>Torsdag</b>		13.00-17.00	8.00-18.00
<b>Fredag</b>	6.00-8.00	13.00-17.00	6.00-18.00
<b>Lørdag</b>		8.00-14.00	8.00-17.00
<b>Søndage</b>		11.00-15.00	9.00-17.00

Du finder sommerens holdplan på vores hjemmeside, FB-side og i bookingapp.

## Nyt ansigt i svømmehallen

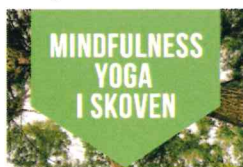
Karina går på barsel d. 20 juni. Som afløser får vi Malene med på holdet. Malene har stor erfaring inden for svømning og svømmeundervisning, da hun selv er tidligere konkurrencesvømmer og tidligere har arbejdet her i svømmehallen.

## Familiedage i Tarm Idrætscenter



I løbet af de kommende måneder arrangeres 3 forskellige Familiedage i Idrætscenteret, hvor hele familien kan være aktive sammen og prøve forskellige foreningsaktiviteter. Første gang er lørdag d. 3. juli kl. 9.45-12.00, hvor der er tennis og fodbold på programmet efterfulgt af fælles frokost. Tilmelding til [christina@icit.dk](mailto:christina@icit.dk).

## Yoga event i skoven



Genfind jordforbindelsen til Mindfulness Yoga i skoven torsdag d. 1. juli kl. 9.30-11.30. Walking Yoga på skovstierne, Mindfulness Yoga i skovbunden og afrunding med hygge, te og snacks – kun 95 kr.  
Tilmelding til [christina@icit.dk](mailto:christina@icit.dk) eller i centret.

## Online sommertræning



I online facebookgrupper bliver der alle hverdage i både juni, juli og august lagt nye træningsvideoer op, som du kan træne hvor og hvornår du vil. Find grupperne på vores facebookside.

Hold dig opdateret på vores hjemmeside [www.icit.dk](http://www.icit.dk) og følg med i hvad der sker i centret på vores facebookside Tarm Idrætscenter.

