

# Nyhedsbrev – Juli

45 glade børn til TSS-svømmeskole, udvidelse af åbningstider i fitness og svømmehal, holdplan med over 40 hold og 3 helt nye. Der er meget at se frem til, selvom sommerferien så småt er ovre 😊

## Ændrede retningslinjer for kontrol af coronapas

Fra 1. august ændres retningslinjerne for kontrol af coronapas til stikprøvekontrol. Du skal fortsat have et gældende coronapas med, når du skal sidde eller være aktiv i Idrætscentret. Læs mere om vores retningslinjer på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).

## Udvidede åbningstider i Fitness og Svømmehal

Med de ændrede retningslinjer for kontrol af coronapas kan vi nu ENDELIG udvide vores åbningstider igen. Fitness udvider allerede åbningstiderne fra 2. august, mens svømmehallen kan åbne mere op fra 9. august efter den sidste uges svømmeskole. Du kan se åbningstiderne herunder eller på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).

	FITNESS (fra 2. august)	SVØMMEHAL (fra 9. august)		
		Morgen	Dag	Aften
<b>Mandag</b>	6.00-21.00	6.00-8.00		18.00-20.00
<b>Tirsdag</b>	8.00-21.00		14.00-16.30	19.30-21.00*
<b>Onsdag</b>	6.00-21.00	6.00-8.00		18.00-20.00
<b>Torsdag</b>	8.00-21.00			
<b>Fredag</b>	6.00-21.00	6.00-8.00	14.00-16.30	
<b>Lørdag</b>	8.00-16.30		8.00-14.00	
<b>Søndage</b>	9.00-21.00		11.00-15.00	

\*Stillesvømning

## Freja Grünberger er vores nye personlige træner



Freja står klar til at hjælpe dig med det, du har behov for trænings-, kost- eller livsstilsrådgivning. Hun har lige nu et sommertilbud på personlig træning og d. 19/8 starter hun en bootcamp op, som er inkl. 1 times personlig træning. Er du i tvivl om det er nu, du skal gøre noget ved det? Så kontakt Freja på 27507762.

## Nye hold på efterårets holdplan

**HOLDPLAN  
EFTERÅR 2021**

Med over 40 hold på land, i vand og udendørs er der en masse hold at vælge i mellem til efteråret. Derudover er der 3 nye hold på planen: HIIT-træning, Motionskickboksning og FysioFlow.

## Familedage i Tarm Idrætscenter



I løbet af sensommeren arrangeres 3 forskellige Familedage i Idrætscenteret, hvor hele familien kan være aktive sammen og prøve forskellige foreningsaktiviteter efterfulgt af spisning. Tilmelder du familien alle 3 gange, skal I kun betale for 2. Læs mere på [www.icit.dk](http://www.icit.dk).

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.

