

Nyhedsbrev – September

Der er igen masser af liv og glade dage i Idrætscenteret, som fyldes op af foreningsaktiviteter, fitnessgæster, svømmere, arrangementer, træningslejre og flere helt nye tiltag.



Swim Week

Prøv frit forskellige hold i svømmehallen

I uge 41 har DGI 'Swim Week' og i den uge kan du hos os og TSS prøve Aqua jogging, Babysvøm, Vandgymnastik, SUPyoga, AquaCross og Pensionistsvømning.



FLOORBALL

for demensramte og pårørende



Floorball for demensramte og pårørende

Den 26/10 starter et 8 ugers forløb med floorball for borgere med demens og deres pårørende. Vi skaber et rum, hvor alle kan være med på egne præmisser.



Jump4fun

Jump4fun

Kender du et barn, der ikke har fundet sig til rette til en fritidsaktivitet? Så skal I prøve Jump4fun, hvor der er plads til alle. Der er ingen krav til færdigheder, for vi lærer det sammen og får mere tiltro til vores krop.



SMART-træning

Den 14/10 træner vi hjernen og skaber nye forbindelser. Vi får besøg af en gæsteinstruktør fra Nr. Nebel, der vil udfordre din hjerne via forskellige aktiviteter.



Chill Out Yoga

Fredag d. 29/10 bliver en aften med selvforkælelse og selvkærlighed. Blid yoga, lette massageoplevelser, guidet ansigtsbehandling og -massage, mindfulness, udrensende te og du får en ansigtscreme med hjem.



Flere forskellige bootcamps

Vil du gøre noget godt for dig selv, din krop og din livsstil? Så har vi flere forskellige bootcamps, der kan være noget for dig. Månedlig bootcamp med Freja, Stærk Mor bootcamp og Vægttabsbootcamp med Emilie.

Svømmehallens åbningstider i efterårsferien (uge 42)

Mandag den 18/10	6.00-8.00	10.00-15.00	18.00-20.00
Tirsdag den 19/10		10.00-15.00	
Onsdag den 20/10	6.00-8.00	10.00-15.00	18.00-20.00
Torsdag den 21/10		10.00-15.00	
Fredag den 22/10	6.00-8.00	10.00-15.00	
Lørdag den 23/10		10.00-15.00	
Søndag den 24/10		10.00-15.00	

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

