

Nyhedsbrev

Nyhedsbrev

I konverteringen til det nye system er tidligere valg om tilmelding/framelding af nyhedsbrev desværre ikke kommet med over. Ønsker du at framelde dig, kan du gøre dette via din bruger, personlige oplysninger, mail, fravælg nyhedsbrev, eller skrive til fintess@icit.dk.

Bøder for manglende fremmøde

Vi har valgt at annullere alle bøder for manglende fremmøde i april måned, da alle lige skal ind i nye vaner. Men fra 1. maj køres bøderne automatisk. Dvs. hvis du er tilmeldt et hold, og ikke møder op eller ikke fremmøder dig på skærmen får du en bøde på 45 kr./2 dage. Melder du dig fra holdet efter afmeldingsfristen slipper du med 20 kr./1dag. Melder du dig fra før afmeldingsfristen er der ingen bøder. Afmeldingsfristen er 2 timer før holdstart for alle hold undtagen Morgenbik og Lørdags Zumba, hvor det er kl. 20.00 aftenen før. Bøden i kr. er til medlemskaber med automatisk betaling, antal dage er til medlemskaber på 1, 3, 6 eller 12 mdr. OBS! Er du tilmeldt et hold og fremmøder på skærmen, så vær opmærksom på at der står det hold, du er fremmødt til. Hvis du kommer for tidligt og fremmøder dig, vil systemet registrere dig til "bare" at gå i fitness eller i svømmehallen og du er dermed IKKE fremmødt.

Booty-træning

30. maj kl. 17-18.15 er der fuldt fokus på booty-træning. Du får teori, prøver alle øvelser i en god træningssession og får selvfølgelig øvelsesprogram med hjem. Gratis for medlemmer, ellers 100 kr. Tilmelding: christina@icit.dk

Wellnessaften for voksne

Torsdag den 30. maj kl. 18.30-21.30 er der wellness for voksne, hvor der vil være forskellige behandlere at vælge i mellem, hyggelig stemning, tændte bobler og forskellige andre aktiviteter og selvfølgelig rig mulighed for afslapning og hygge.

Tøsehygge og wellness for piger

Den 14. juni kl. 20-22.00 er der ægte tøsehygge i svømmehallen for alle piger i 5.-7. klasse. Der vil være ansigtsmasker, just dance og alkoholfrie drinks mm.

Åbningstider i kommende helligdage

	Svømmehal	Fitness
Kristi Himmelfartsdag den 9. maj	10.00-14.00	9.00-21.00
Fredag den 10. maj	6.00-8.00 og 10.00-14.00	6.00-21.00
Søndag 1. pinsedag	12.00-15.00	9.00-21.00
Mandag 2. pinsedag	10.00-14.00	9.00-21.00

Barselstræning i TFGF

Mandag d. 6. maj kl. 9.45-10.45 starter et barselstræningsforløb på 6 uger for alle barslende forældre og baby. Her er der fokus på styrke og stabilitetstræning til mor eller far. Tilmelding via www.tfgf.dk/gymnastik.

Svømmeskole i TSS

Der er stadig enkelte pladser til sommerens tre svømmeskoler i uge 27, 28 og 32. Tilmelding er via www.tarm-skjernsvoemmeklub.dk

Gratis barselscafé

Torsdag d. 23/5 kl. 9.30-11.30 er der barselscafé, hvor alle barslende forældre kan komme og hygge med baby. Fra 9.45 til ca. 10.30 bliver du klogere på massage til baby, når fysioterapeut og kraniosakralterapeut Annie, instruerer og guider dig. Uforpligtigende forhåndstilmelding til christina@icit.dk.

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

