

Nyhedsbrev

10 nye hold på holdplanen

Vi har fået nye instruktører med på holdet, og kan nu tilbyde 10 nye hold på holdplanen. Meld dig på via holdbookingen eller kontakt os, hvis du ønsker at blive meldt på som gæst.

Jump! mandage kl. 19.00 og torsdage kl. 19.50.

Pilates kl. 9.00 tirsdage og fredage samt tirsdage kl. 17.30.

Ballroom Fitness tirsdage kl. 18.40 og fredage kl. 10.15.

Zumba torsdage kl. 10.15.

Funktionel træning tirsdage kl. 10.15 og torsdage kl. 9.00.

Efter sommerferien kommer Funktionel træning også som et aftenhold og der starter også Dance Fusion op om aftenen.

Alex Porsing – Verdensrekord i længste nextgen backflip

Alex kommer til Tarm og laver vilde tricks. Derudover er der spændende udstillinger, sjove forlystelser for børnene og mulighed for køb af drikkevarer i hallen. Det er d. 8. juni fra 15-21.00.

Åbningstider grundlovsdag

Onsdag den 5. juni er der ændrede åbningstider i svømmehallen. Der er åbent til morgensvømning fra 6-8.00, derefter fra 10-14.00 og igen om aftenen fra 18-20.00. Fitness har åbent som normalt om onsdagen fra 6-21.00.

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. Tilmelding senest 10. juni.

Sidste barselscafé inden sommerferien

Torsdag d. 20/6 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 er der BabyTummel på programmet. Vi bliver en blandet flok med babyer i forskellige aldre, så øvelserne tilpasses dertil. Uforpligtigende forhåndstilmelding til christina@icit.dk.

Sjov Lørdag

Der er Sjov Lørdag igen lørdag den 29. juni kl. 18-21.00. Der vil være forskellige aktiviteter i hallerne, padel mm. udendørs og selvfølgelig åbent i svømmehallen. Derudover er der også andre spændende aktiviteter på tegnebrættet. Sjov Lørdag er for alle børn i 0.-7. klasse.

Pop up BabyTummel i sommerferien

Der er ingen BabyTummel-forløb henover sommeren, men i stedet er der oprettet enkeltstående Pop Up hold. Mandag d. 8/7 og 12/8 kan du melde dig selv og baby til enten 5-10 mdr. fra kl. 8.30-9.15, 2-4 mdr. fra kl. 9.30-10.15 eller Krybe/Kravle fra kl. 10.30-11.15. Bevæger dit barn sig selvstændigt fremad, så er det Krybe/Kravle holdet du skal vælge, også selvom baby aldersmæssigt passer på et andet hold. Tilmelding via holdplanen.

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

