

Nyhedsbrev

Holdtræninger i sommerferien

Der er faktisk hold hver dag i hele sommerferien, men holdplanen kan godt se noget anderledes ud end den plejer.

Du kan se den aktuelle plan her icit.halbooking.dk/newlook/proc_liste.asp

Åbningstider i sommerferien

		SOMMER ÅBNINGSTIDER		
		SVØMMEHALLEN		FITNESS
		Uge 27, 28 & 32		Uge 27 – 32
Mandag	06.00 – 08.00	13.00 – 17.00		06.00 – 21.00
Tirsdag		13.00 – 17.00		08.00 – 21.00
Onsdag	06.00 – 08.00	13.00 – 16.00 & 18.00 – 20.00		06.00 – 21.00
Torsdag		13.00 – 17.00		08.00 – 21.00
Fredag	06.00 – 08.00	13.00 – 17.00		06.00 – 21.00
Lørdag		10.00 – 14.00		08.00 – 16.30
Søndag		10.00 – 14.00		09.00 – 21.00
		Vandhold		
		Vandgymnastik uge 27, 28 & 32: mandag 17.00 – 17.45 og torsdag 12.15 – 13.00		
		Aqua Zumba uge 32: torsdag 18.30 – 19.45		
		Uge 29, 30 & 31		
Mandag	06.00 – 08.00	10.00 – 15.00		
Tirsdag		10.00 – 15.00		
Onsdag	06.00 – 08.00	10.00 – 15.00 & 18.00 – 20.00		
Torsdag		10.00 – 15.00		
Fredag	06.00 – 08.00	10.00 – 15.00		
Lørdag		10.00 – 14.00		
Søndag		10.00 – 14.00		
		Vandhold		
		Vandgymnastik uge 29, 30 & 31: mandag 17.00 – 17.45 og torsdag 09.00 – 09.45		

Kidz Card

Med dette kort kan dit barn få 50 oplevelser, gaver og rabatter i hele Ringkøbing-Skjern Kommune. Vi har selv lagt en børnesvømmebillet og en is til halv pris i puljen. Læs mere på www.kidzcard.dk.

7 ekstra yogahold på planen efter sommerferien

Fra 12. august starter Ditte igen efter barsel og Gitte efter sin cykelrejse. Gitte kommer tilbage med sine to Yin Yoga hold på samme tidspunkt som hun plejer. Ditte kommer tilbage med Afstressende Yoga, Mindfulness Yoga, Iyengar Yoga, Yoga for mænd og SUP Yoga. Her er dog lidt ændringer til tidspunkter og dage.

Brug dit klippekort i HELE centeret

Husk, dit klippekort kan både bruges til svømmehallen, fitness og til holdtræninger og her kan du også booke/fremmøde flere personer med dit klippekort. Derudover kan det også bruges til at booke padelbaner eller baner i hallen til fx badminton, pickleball, volley eller noget helt fjerde.

Pop Up BabyTummel

Der er Pop up BabyTummelhold d. 8. juli og 12. august, hvor du kan komme og prøve en enkelt gang, enten på holdet for 2-4mdr., 5mdr. til de begynder at komme fremad eller på Krybe/Kravleholdet. Tiderne er hhv. kl. 9.30-10.30, kl. 8.30-9.30 og 10.30-11.30. Tilmelding via holdplanen.

RIGTIG GOD SOMMER!

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

