

LÖRDAG 10 JUNI - TRÄNINGSPASS									FÖRELÄSNINGAR		
TIDER	Experium	Kraftmark Arena	Mördarbacken	Hill Workout	Mountain top WOD	Trailrun	SUP-Workout	Klätterparken	Bikepark	TIDER	Lodgebaren
08:00	Morgon Dans Sabina 45 min - 120p	Crossfit Par-pass Andreas 50 min - 40p		Hill Partner WOD Martin 50 min - 50p	Mountain Top Team-Workout Jeppe 120 min - 60p Gå till liften 08:00 Pass START 08:30				Trail Ride ÖPPEN Start 10p var 15 min 90 min/pass Första start 08:00 Sista start innan lunch 11:00	08:00	
09:00	Tabata madness Madde 40 min - 80p	Crossfit-pass Karl 50 min - 25 pers	King of the Hill Maja & Frida 60 min - 76p			Trailrun förbi sjön Alex 70 min - 80p		Höghöjdsbana ÖPPEN Start 20p var 20 minut 60 min/pass eller längre om ni vill Första start 09:00 Sista start innan lunch 11:40		09:00	
10:00	Core power Elin 40 min - 80p	Crossfit Par-pass Joel 50 min - 40p		Hill Partner WOD Mia 50 min - 50p	Mountain Top Team-Workout Jeanette 120 min - 60p Gå till liften 10:00 Pass START 10:30		SUP Par-WOD Martin 60 min - 30p			10:00	
11:00	HIIT/Synenergy Karl och Josefine 50 min - 80p	Oly beginner Angelica 90 min - 30 pers	King of the Hill Mattias & Frida 60 min - 76p							11:00	
12:00	LUNCH									12:00	LUNCH
13:00	Tabata Madness Sabina 40 min - 80p	Crossfit-pass Andreas 50 min - 25 pers	King of the Hill Peter & Elin 60 min - 76p		Mountain Top Team-Workout Martin 120 min - 60p Gå till liften 13:00 Pass START 13:30		SUP Par-WOD Alex 60 min - 30p	Höghöjdsbana ÖPPEN Start 20 st var 20 minut 60 min/pass eller längre om ni vill Första start 13:00 Sista start 15:00	Trail Ride ÖPPEN Start 10p var 15 min 90 min/pass Första start 13:00 Sista start 15:30	13:00	Jeppe 60 min - 100p
14:00	HIIT Power Ida 40 min - 80p	Crossfit Par-pass Peter 55 min - 40p		Hill Partner WOD Madde 50 min - 50p		Trailrun förbi sjön Mattias 70 min - 80p				14:00	
15:00	Core power Mia 40 min - 80p	Oly advanced Angelica 90 min - 30 pers	King of the Hill Andreas & Jeppe 60 min - 76p		Mountain Top Team-Workout Madde 120 min - 60p Gå till liften 15:00 Pass START 15:30		SUP Par-WOD Frida 60 min - 30p			15:00	Lars Frölande 60 min - 100p
16:00	Lugn (Sensing) Yoga Maya 45 min - 80p			Hill Partner WOD Jeanette 50 min - 50p						16:00	Ida Kjos 60 min - 100p
16:30		16:30 Gymnastik WS Elin 90 min - 40 pers								16:30	
17:00										17:00	
17:30	17:30 Workout Party 60 min - 300p									17:30	
18:00										18:00	
19:00										19:00	
20:00	Middag med Show och fest! 300p									20:00	
21:00										21:00	
22:00										22:00	