

FREDAG 23 AUGUSTI - AKTIVITETSHEMA

TIDER	Experium	Kraftmark Arena	Mördarbacken	SkiLodge Arena	Mountain Top Station	Cold-lake	Klätterparken	Summe Ski	Bikepark	TIDER
07:00-10:00 - Frukostbuffé iChallenge – Lodgebaren										
08:00	Världens bästa uppvärmning Martin 45 min - 120p	Crossfit Par-pass Chrille 50 min - 40p		Hill Partner Workout Carina 50 min - 50p						08:00
09:00	Tabata madness Mia 40 min - 120p	Crossfit-pass Joel 50 min - 30p	King of the Hill Ako och Jim 50 min - 76p							09:00
10:00	Core power Sabina 40 min - 120p	Teknikpass Pullups/MU Coach Chrille 55 min - 40p		Hill Workout Frida 50 min - 50p	Mountain Team-WOD Carina och Nadia 120 min - 60p					10:00
11:00	Handstand WS Ulrik 90 min - 80p	Oly beginner Jim G 90 min - 30p	King of the Hill Mattias och Mia 50 min - 76p		Gå mot liften 08:00 Start 08:30					11:00
11:30-13:00 - Lunchbuffé iChallenge – Bon Bistro										
13:00	HIIT Power Sabina 45 min - 120p	Crossfit-pass Ako 50 min - 30p	King of the Hill Frida och Peter 50 min - 76p		Operation Pannben Jeppe & Johan 4 timmar - 80p					13:00
14:00	Tabata Madness Nadia 40 min - 120p	Crossfit Par WOD Mia 55 min - 40p		Hill Partner Workout Joel 50 min - 50p	Gå mot liften 13:00 Pass START 13:30 KLARA ca 17:00					14:00
15:00	HIIT/Synenergy Karl 40 min - 120p	Oly advanced Jim G 90 min - 30p			Mountain Team-WOD Frida och Sabina 120 min - 60p					15:00
16:00	Core power Mia R 40 min - 120p			Hill Workout Nadia 50 min - 50p	Gå mot liften 15:00 Start 15:30					16:00
16:30		Teknikpass Pullups/MU Chrille 55 min - 40p								16:30
17:00	Workout Party Mattias & Frida 60 min - 300p									17:00
17:30		Styrkepass 17:30 Press Ako 50 min - 40p								17:30
18:00-21:00 - Middagsbuffé iChallenge – Bon Bistro										
18:30	Mobilitet för fiskpinnar 18:30 Nadia 45 min - 120p	Styrkepass 18:30 Böj Ako 50 min - 40p								18:30
19:30	Yoga 19:30 Naofal 50 min - 120p	Teori & Praktik i Oly 19:30 JIM 60 min - 50p								19:30
20:30		Late Night WOD 20:30 Peter 45 min - 50p								20:30
21:00	21:00-00:00 - Bon Bistro öppen som bar									21:00

FÄRGKODER

LÄTT PASS

LAGOM HÅRT PASS

MEDEL HÅRT PASS

HÅRT PASS

UTMANANDE PASS

ÖVRIGT

ICIW

KRAFTMARK

Ar

iCHALLENGE
TRÄNA - UPPLEU - INSPIRERAS

SKISTAR