

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		Löpskolning Mattias 30 min - 50p Gå mot liften 08:00 Start 08:30				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			Trailrun - Mattias 60 min - 50p OBS Start 09:00 Gå 30 min innan		Höghöjdsbana 90 min 15p/slottid Start 20p var 20 minut Öppen 09-16 Se slottider i appen	Trail Ride 90 min 10p/slottid var 15 min	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			Skidåkning 75 min 5p/slottid Öppen 10-16 Se slottider i appen	Öppen 09-17 Se slottider i appen	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 10:00 Start 10:30	Trailrun - Frida 60 min - 50p OBS Start 11:00 Gå 30 min innan	SUP Workout Martin 60 min - 30p			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	Löpskolning Mattias 30 min - 50p Gå mot liften 13:00	SUP Workout Martin 60 min - 30p	Höghöjdsbana 90 min 15p/slottid Start 20p var 20 minut Öppen 09-16 Se slottider i appen	Skidåkning 75 min 5p/slottid Öppen 10-16 Se slottider i appen	Trail Ride 90 min 10p/slottid var 15 min	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	Trailrun - Mattias 60 min - 50p OBS Start 14:00 Gå 30 min innan			Öppen 09-17 Se slottider i appen	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		SUP Workout Carina 60 min - 30p			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							FÖRELÄSNING I LODGEBAREN Jeppe Berlin START 19:30 - 60 min - 150 platser	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

