

LÖRDAG 24 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	Morgon Dans Mattias/Sabina 45 min - 100p	Crossfit Par WOD Mia 50 min - 40p		Hill Partner Workout Joel 50 min - 50p	Operation Pannben Jeppe och Johan 4 timmar - 80p					08:00
09:00	Combat madness Madde 40 min - 120p	Crossfit-pass Nadia 50 min - 25p	King of the Hill Jim och Frida 50 min - 76p		Gå mot liften 08:00 Pass START 08:30 KLARA ca 12:00	Trailrun - Carina 60 min - 50p OBS Start 09:00 Gå 30 min innan	SUP Workout Martin 50 min - 30p	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 Öppen 09-16 Se slottider i appen	09:00
10:00	Core power Nadia 40 min - 120p	Teknikpass Pullups/MU Coach Chrille 55 min - 40p		Hill Workout Mattias 50 min - 50p	Mountain Team-WOD Carina och Nadia 120 min - 60p			Skidåkning 75 min 5p/slottid Öppen 10-16 Se slottider i appen		10:00
11:00	Yoga challenge Naofal 40 min - 120p	Oly beginner Jim G 90 min - 40p	King of the Hill Mia och Martin 50 min - 76p		Gå mot liften 08:00 Start 08:30		SUP Workout Carina 60 min - 30p			11:00
11:30-13:00 - Lunchbuffé iChallenge – Bon Bistro										
13:00	Tabata madness Nadia 40 min - 120p	Crossfit-pass Joel 50 min - 30p	King of the Hill Ako och Peter 50 min - 76p		Operation Pannben Jeppe & Johan 4 timmar - 80p Gå mot lift 13:00 Pass START 13:30 KLARA ca 17:00	Löpskolning Mattias 30 min - 50p Gå mot liften 13:00 Start 13:30		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	13:00
14:00	HIIT Power Sabina 50 min - 120p	Crossfit Par WOD Andreas 50 min - 40p		Hill Partner Workout Ako 50 min - 50p		Trailrun - Mattias 60 min - 50p OBS Start 14:00 Gå 30 min innan			Trail Ride 90 min 10p/slottid var 15 min Öppen 09-16 Se slottider i appen	14:00
15:00	Core power Mia 40 min - 120p	Oly advanced Jim G 60 min - 40 pers	King of the Hill Joel och Frida 50 min - 76p		Mountain Team-WOD Frida och Sabina 120 min - 60p Gå mot liften 15:00 Start 15:30		SUP Workout Ako 60 min - 30p			15:00
16:00	Handstand WS Ulrik 90 min - 80p	HIGHWAY GAMES FINALPASS		Hill Workout Frida 50 min - 50p						16:00
16:30										16:30
17:30	Stretch & andning Naofal 40 min - 120p									17:30
18:00	18:00-21:00 - Middagsbuffé iChallenge – Bon Bistro									18:00
18:30										18:30
19:30										19:30
20:00	PRISUTDELNING	20:00-01:00 - Prisutdelning, Show & fest – Eventytan i Experium								20:00
21:00	SHOW									21:00
21:30	FEST									21:30

FÄRGKODER
LÄTT PASS
LAGOM HÅRT PASS
MEDEL HÅRT PASS
HÅRT PASS
UTMANANDE PASS
ÖVRIGT





