LÖRDAG 21 SEPTEMBER - AKTIVITETSCHEMA

TIDER	Multihallen	Kraftmark Arena	Mördarbacken	Mountain Arena	Trailrun	Klätterparken	Bikepark	Mountain Coaster & Tube	TIDER
08:00	Soma Move Mia 45 min - 100p	Crossfit Par WOD Peter 50 min - 30pers							08:00
09:00		Crossfit-pass Martin 50 min - 30pers	King of the Hill Angelica & Karl 50 min - 35pers	Mountain Team-WOD Ako 90 min - 40pers			Trail Ride 90 min 10p/slottid var 30min Öppen 09-18 Se slottider i appen		09:00
10:00	Core power Nadia 40 min - 80pers	Crossfit Par WOD Mia 50 min - 30pers			Vertial Challenge Upp till toppen! Carina 120 min - 40pers	Höghöjdsbana 90 min 20p/slottid var 30 minut Öppen 10-14 Se slottider i appen		Mountain Coaste & Tubeing Öppen 10-16 BOKAS INTE Visa APPEN för Skistar personal vid liften för att få ett liftkort	10:00
11:00	Dance Crazy Karl 40 min - 80pers			Kettlebell Workshop Martin 50 min - 30pers					11:00
12:00	Föreläsning Peter Kost 45 min - 150pers								12:00
12:30		Oly Beginner 12:30 Angelica 90 min - 30pers							
13:00	Lugn (Medicinsk) Yoga Mia 45min - 80pers			Mountain Team-WOD Martin 90 min - 40pers					13:00
14:00	Hardcore stretch & Mobilitet Ulrik 55 min - 40pers	Teknikpass Pullups/MU Nadia 80 min - 30pers		Hill Partner Workout Carina 50 min - 30pers					14:00
15:00	HIIT Power Carina 40 min - 80pers		King of the Hill Ako & Peter 50 min - 35pers						15:00
15:30		Oly Advanced Angelica 90 min - 30pers							
16:00	Handstand WS Ulrik 90 min - 60pers								16:00
17:00		Crossfit-pass Karl 50 min - 30pers							17:00
17:30	Mobilitet för fiskpinnar Nadia 45 min - 80pers								
18:00		Styrkepass Böj Ako 80 min - 30pers							18:00
18:30	Stress Relief Eva 50 min - 80pers								
19:00									19:00
19:30									
20:00									20:00
20:30	PRSUTDELNING								21:00
21:00	SHOW								
21:30	FEST i Restaurangen								