LÖRDAG 5 JULI - AKTIVITETSCHEMA

TIDER	1. Experium	2. Kraftmark Arena	3. Mördarbacken 2.0	4. Valleberget	5. Experium Express		6. Mountain Top Station	7. Cold-lake	8. Klätterparken	9. Summe Ski	10. Bikepark	TIDER
08:00	Morgon Dans Mattias/Sabina 45 min - 120pers	Crossfit Par WOD Mia 50 min - 40pers		Hill Partner Workout Thomas 50 min - 50pers		Military Madness Johan & Tommy Start 08:00 3 h - 80pers						08:00
09:00	Combat madness Sabina 40 min - 120pers	Crossfit-pass Lanner 50 min - 25pers	King of the Hill Christian W och Naofal 50 min - 65pers				Mountain Top Team-Workout Carina och Frida 60 min - 60pers		Höghöjdsbana 90 min 15p/slottid Start var 15 minut Öppen 09-17 Se slottider i appen Var på plats vid utsatt tid för säkerhets-genomgång		Trail Ride 90 min 8p/slottid var 15 min Öppen 09-18 Se slottider i appen	09:00
10:00	Core power Nadia 40 min - 120pers	Teknikpass Pullups/MU Chrille 90 min - 40pers			OCR Teknik Maja med Team 55 min - 40pers			SUP Workout Martin 50 min - 30pers		Skidåkning 75 min 5p/slottid Öppen 10-17 Se slottider i appen		10:00
11:00	Yoga challenge Naofal 40 min - 120pers											11:00
11:30		Oly beginner 11:30 Angelica 90 min - 30pers										11:30
12:00	Animal Power Christian W 45 min - 80pers			KB Workshop Carina 50 min - 30pers	OCR Teknik Maja med Team 55 min - 40pers			SUP Workout Ako 60 min - 30pers				12:00
12:30						Löpskolning 30 min - 50pers						12:30
13:00	HIIT/Synenergy Karl 40 min - 120pers	Crossfit-pass Thomas 50 min - 30pers				Military Madness Johan & Tommy Start 13:00 3 h - 80pers						13:00
14:00	Sabina/Nadia Team fo 2 Bodyweight 50 min - 120pers	Crossfit Par WOD Chrille 50 min - 40pers		Hill Partner Workout Lanner 50 min - 50pers								14:00
15:00	Core power Mia 40 min - 120pers	Oly advanced Angelica 90 min - 40pers	King of the Hill Thomas och Frida 50 min - 65pers				Mountain Top Team-Workout Martin och Nadia 90 min - 60pers					15:00
16:00	Gymnastik WS Christian W & Ako 90 min - 80 pers			Hill Workout Elin 50 min - 50pers				SUP Workout Lanner 60 min - 30pers				16:00
16:30		Styrka/teknik Marklyft 16:30 Peter & Angelica 80 min - 40pers										16:30
17:00					OCR-Lopp Maja med Team 90-120 min 60 pers							17:00
17:30	"Carina special" 40 min - 120pers											17:30
18:00		Styrka/teknik Press - Ako 50 min - 40pers				FÖRELÄSNING I LODGEBAREN Thomas - "Så krossar vi komfortzonerna" START 18:00 - 60 min - 150 platser						18:00
18:30	Stretch & andning Naofal 40 min - 120pers											18:30
19:00						FÖRELÄSNING I LODGEBAREN Elin - "Optimal träning i ett vardagsliv" START 19:00 - 60 min - 150 platser						19:00
20:00												20:00
20:30	PRSUTDELNING											20:30
21:00	GAME SHOW											21:00
21:30	SHOW & FEST											21:30