

Program Venne-fredag

18. september

14:00-18:00: Drop-in-kurs og omvisning hos EVO Snø

Drop in-kurs i skadeforebyggende styrketrening for løp og ski

14:00-18:00: "Gjett-vekten"-konkurransen

EVO stand 1. etasje

14:00-16:00: Ro/stakekonkurransen i 1. etasje

Arrangeres av Sportytude, 1. etasje på SNØ

15:00-20:00: Isklatring i Mammut-veggen (kun for medlemmer)

Varighet: 1 time, med instruktør. Gjelder for medlemmer + 2 venner.

Begrenset plasser.

16:00-21:00: Grilling, afterwork-meny og gode priser i baren

Spiseri Snø 2. etasje

16:00-17:00: Bootcamp med Sportytude

Oppmøte ved uteserveringen på Spiseri Snø, 2. etasje

16:00-16:45: Treningstime på Sportytude

15 min Cardio, 15 min Fullbody, 15 min Mobility.

Oppmøte på Sportytude.

17:00-18:15: Løp med Sport 1 Snø Löplabbet

Oppmøte ved Sport 1 Snø inngang, 2. etg

17:30-19:30: Coca-Cola alpint løype med tidtakning



18:00-19:00: Skikurs langrenn med Sjur Røthe

Teknikkurs i skøyting, begrenset antall plasser.

De som deltar må ha dagspass/medlemskap.

18:00-19:00: Skikurs alpint med instruktør

Teknikkurs alpint, begrenset antall plasser..

De som deltar må ha dagspass/medlemskap.

20:00-21:00: Magisk stemning i bakken

Opplev magisk stemning i bakken med lyseffektene som

kan gi alt fra nordlys til disco.

18:00-23:00: DJ spiller hos Spiseri Snø, 2. etasje

