

CER'S FRISKVÅRDSRESA FINALFEST 21 MARS

LÖRDAGEN DEN 21 MARS 14.30 FAMILJEDAG VID SIDSJÖBACKEN

18.30 AFTER SKI PÅ SIDSJÖ HOTELL

Friskvårdsresans Final blir den 21 mars vid Sidsjöbacken. Vi startar 14.30 med familjedag och tävlingar. Därefter blir det After Ski för alla medarbetare i de medverkande företagen på Sidsjö Hotell.

Familjedag vid Sidsjöbacken 14.30-19.00

Nu närmar vi oss finalen med stormsteg. Det blir ett stort tält vid Sidsjön, massor av aktiviteter, tävlingar, prova på, utställare, barnaktiviteter med mera...

Axlock ur programmet:

- Besök av alpackor
- Sidsjöbacken är öppen bara för oss på CER kl. 16.00-19.00
- Nordic Military Training för barn och vuxna
- Barnskidskytte
- Guidad längre skidtur
- Skapa snöskulpturer
- Korvgrillning, kaffe/te med bulle

Vi samlas för att se de stora finalerna avgöra vilka som är våra starkaste idrottsmän och idrottskvinnor i CER-nätverket...

1. Skidskytte-stafett kl. 15.30

De tre bäst placerade lagen i Etapp 1 och Etapp 2 (totalt sex lag) kvalificerar sig till Skidskytte-stafetten.

2. Multi-stafett kl. 17.00

Alla företag kan anmäla lag till Multistafetten. Anmäl dig och ditt företag till MULTI-stafetten - den ultimata CER-utmaningen! Sätt

samman ett mixat lag om sex personer: För att vinna behöver ni en kombination av strategiskt tänkande, samarbetsförmåga, uthållighet och lite show. Kanske kan det vara en fördel om era chefer också deltar i laguppställningen? Eller inte? Anmäl dig och ditt lag på vår hemsida: miun.se/cer/friskvardsresan

After Ski Sidsjö hotell 18.30-22.00

När kvällen kommer lämnar vi Sidsjöbacken och förflyttar oss till Sidsjö Hotell (fackeltåg för de som vill) för gemensam After ski till livemusik med CoPilots. Det bjuds på gulaschsoppa och dryck. I första hand är After ski för Friskvårdsresans deltagare eftersom utrymmet är begränsat. Men medföljande vuxna är välkomna om det finns platser över: After Ski öppnar 18.30. Programmet startar kl. 19.00.

Anmäl dig på vår hemsida: www.miun.se/cer/friskvardsresan

Sista anmälningsdag till After Ski är torsdag 12 mars kl.12.00

Därefter öppnar anmälan för medföljande vuxna.

Har du frågor eller funderingar, kontakta gärna vår projektledare Åsa Nordin, CER Mittuniversitetet, telefon 060-14 86 72, e-post asa.nordin@miun.se

Varmt välkommen!



Deloitte

Diös

Folksam



Handelsbanken



Nordea



SEB



CER'S FRISKVÅRDSRESA FINALFEST 21 MARS

PROGRAM

PROGRAM FAMILJEDAGEN 14.30-19.00

I ett stort tält vid slalombacken finns utställning och aktiviteter från flera av företagen och föreningarna som medverkat i de olika etapperna. Vi bjuder på korv, kaffe/te och bullar. Det finns grillplatser om man vill ta med egen matsäck.

14.30 - 17.00 Aktiviteter

- Pimpling
- Tipsslinga för vuxna
- Tipsslinga för barn
- Längd vuxna
- Längd barn
- Skridskor
- Pulka
- Alpackor
- Nordic Military Training - prova på pass för barn och vuxna

14.30-15.30	Barnskidskytte
15.00-16.00	Guidad längre skidtur Skapa snöskulptur Skapa snöängel
15.00-17.00	Godisaktivitet för barn

15.30 Skidskytte-stafett

16.00-19.00 Slalombacken är öppen enbart för CER

17.00 Multi-stafett

18.15-18.45 Fackeltåg från Sidsjöbacken till Sidsjö Hotell

Anmäl dig till familjedagen på vår hemsida:

miun.se/cer/friskvardsresan

AFTER SKI SIDSJÖ HOTEL 18.30-22.00

När kvällen kommer lämnar vi Sidsjöbacken och förflyttar oss till Sidsjö Hotell för gemensam After ski till livemusik med CoPilots. Det bjuds på gulaschsoppa och dryck. Programmet börjar kl. 19.00.

18.15-18.45 Gemensamt Fackeltåg från Sidsjöbacken till Sidsjö Hotell

I första hand är vår After ski för Friskvårdsresans deltagare eftersom utrymmet är begränsat. Men medföljande vuxna är välkomna om det finns platser över.

Anmäl dig på vår hemsida: www.miun.se/cer/friskvardsresan

Sista dag för anmälan är torsdag den 12 mars kl. 12.00.

Därefter öppnar anmälan för medföljande vuxna.

Har du frågor eller funderingar, kontakta gärna vår projektledare Åsa Nordin, CER Mittuniversitetet, telefon 060-14 86 72, e-post asa.nordin@miun.se

Varmt välkommen!

