



Sommaren vid Falsterbokanalen 2019 Camp Canalis 1 juli - 11 augusti

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Sön
1 juli 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona Dahlquist	2 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun Madelen Rydqvist 19:30 Yinyoga Christel Kinning	3 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	4 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning Madelen 19:30 Mediyoga Eva Neurath	5 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	
8 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona	9 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun Madelen 19:30 Kundalini Ann-Jeanette	10 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	11 juli 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning 19:30 Yinyoga Maya Ginsburg	12 juli 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	14 juli 17:15 Frisim Nybörjare Madelen
15 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona	16 juli 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun Madelen 19:30 Kundalini Ann-Jeanette	17 juli 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	18 juli 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning 19:30 Yinyoga Lilly Kullberg	19 juli 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	21 juli
22 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona Dahlquist	23 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Yinyoga Christel Kinning	24 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	25 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning 19:30 Yinyoga Maya	26 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	28 juli 17:15 Frisim Nybörjare Madelen
29 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona	30 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Ashtanga Jeanette Runol	31 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	1 augusti 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning 19:30 Yinyoga Lilly	2 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	4 augusti
5 7:15 Sim styrka 9:00 Yoga Ute Jona	6 16:45 PT Crawl* 18:00 Swimrun 19:30 Ashtanga Jeanette	7 6:00 Löp intervall 6:00 Cykel racer 7:45 Sim speed 9:00 Yoga Ute Jona	8 16:45 PT Crawl* 18:00 Löpning 19:30 Yinyoga Maya Ginsburg	9 augusti 7:15 Sim distans 9:00 Yoga Ute Jona	11 augusti 17:15 Frisim Nybörjare Madelen

*PT Crawl är för max 3 personer och bokas genom att mejla jona@studiocanalisis.se