



CALENDRIER



Lundi Jour 1 <input type="checkbox"/>	Mardi Jour 2 <input type="checkbox"/>	Mercredi Jour 3 <input type="checkbox"/>	Jeudi Jour 4 <input type="checkbox"/>	Vendredi Jour 5 <input type="checkbox"/>	Samedi Jour 6 <input type="checkbox"/>	Dimanche Jour 7 <input type="checkbox"/>
Total Body Cardio Fix	Upper Fix	Lower Fix Ou Barre Legs*	Pilates Fix Ou Flat Abs Fix*	Cardio Fix	Dirty 30	Yoga Fix
Lundi Jour 8 <input type="checkbox"/>	Mardi Jour 9 <input type="checkbox"/>	Mercredi Jour 10 <input type="checkbox"/>	Jeudi Jour 11 <input type="checkbox"/>	Vendredi Jour 12 <input type="checkbox"/>	Samedi Jour 13 <input type="checkbox"/>	Dimanche Jour 14 <input type="checkbox"/>
Total Body Cardio Fix	Upper Fix	Lower Fix Ou Barre Legs*	Pilates Fix Ou Flat Abs Fix*	Cardio Fix	Dirty 30	Yoga Fix
Lundi Jour 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mardi Jour 16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mercredi Jour 17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Jeudi Jour 18 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vendredi Jour 19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Samedi Jour 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dimanche Jour 21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Total Body Cardio Fix et Pilates Fix	Upper Fix et Cardio Fix	Lower Fix et 10-Minute Fix for Abs	Pilates Fix et Total Body Cardio Fix	Cardio Fix et Upper Fix	Dirty 30 et Pilates Fix	Yoga Fix

*Flat Abs et Barre Legs font partie du Ultimate Package. Pour faire l'achat, contactez votre coach ou visitez teambeachbody.com

OPTION DOUBLE : Pour obtenir un maximum de résultats, choisissez l'option double aux jours 15 à 21 (deux séances par jour). Si vous ne choisissez pas cette option, alors laissez tomber la deuxième séance proposée aux jours 15 à 21 du calendrier.