

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"/>
<b>PLYO FIX EXTREME</b> OU Power Strength EXTREME**	<b>UPPER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>PILATES FIX EXTREME</b>	<b>LOWER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>CARDIO FIX EXTREME</b>	<b>DIRTY 30 EXTREME</b> OU ABC EXTREME**	<b>YOGA FIX EXTREME</b>
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"/>
<b>PLYO FIX EXTREME</b> OU Power Strength EXTREME**	<b>UPPER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>PILATES FIX EXTREME</b>	<b>LOWER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>CARDIO FIX EXTREME</b>	<b>DIRTY 30 EXTREME</b> OU ABC EXTREME**	<b>YOGA FIX EXTREME</b>
Lundi Jour 15 <input type="checkbox"/>	Mardi Jour 16 <input type="checkbox"/>	Mercredi Jour 17 <input type="checkbox"/>	Jeudi Jour 18 <input type="checkbox"/>	Vendredi Jour 19 <input type="checkbox"/>	Samedi Jour 20 <input type="checkbox"/>	Dimanche Jour 21 <input type="checkbox"/>
<b>PLYO FIX EXTREME</b> OU Power Strength EXTREME**	<b>UPPER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>PILATES FIX EXTREME</b>	<b>LOWER FIX EXTREME</b> Et 10 MIN HARDCORE*	<b>CARDIO FIX EXTREME</b>	<b>DIRTY 30 EXTREME</b> OU ABC EXTREME**	<b>YOGA FIX EXTREME</b>

\* 10 Min Hardcore (inclus au coffret de base) peut être ajouté au calendrier afin d'ajouter de l'intensité et pour travailler davantage les abdominaux.

\*\* Power Strength EXTREME et ABC EXTREME font partie du Ultimate Kit (non inclus au coffret de base). Ces séances peuvent être alternées au calendrier afin d'ajouter de la variété et de l'intensité. Pour faire l'achat, contactez votre coach ou visitez [teambeachbody.com](http://teambeachbody.com)