

CALENDRIER 10 JOURS BEACHBODY ON DEMAND

DÉCOMPTE DES FÊTES

NIVEAU DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE



Mercredi 14 déc	Jeudi 15 déc	Vendredi 16 déc	Samedi 17 déc	Dimanche 18 déc
<p>FOCUS T25</p> <p><u>Débutant</u> : Alpha - Cardio <u>Intermédiaire</u> : Beta - Core Cardio</p>	<p>P90</p> <p><u>Débutant</u> : Sculpt A <u>Intermédiaire</u> : Sculpt B</p>	<p>21 DAY FIX</p> <p>Sample Workout Total Body Cardio Fix</p>	<p>TURBOFIRE</p> <p>Hiit 15 + Abs 10</p>	<p>P90X3</p> <p>X3 Yoga</p>
Lundi 19 déc	Mardi 20 déc	Mercredi 21 déc	Jeudi 22 déc	Vendredi 23 déc
<p>22 MINUTE HARD CORPS</p> <p>Sample Workout Cardio 1</p>	<p>TURBOJAM</p> <p>Turbo Sculpt</p>	<p>CORE DE FORCE</p> <p>Sample Workout MMA Speed</p>	<p>FOCUS T25</p> <p>Alpha Total Body Circuit</p>	<p>JERICO'S BOD EXCLUSIVES</p> <p>Half & Half</p>

Note 1 : Si vous êtes débutant, nous vous conseillons de suivre la personne qui fait la version modifiée sans saut lors de la séance.

Note 2 : Les séances indiquées « Sample Workout » font partie des programmes de la section *Premium Content*. Cliquez simplement sur *Unlock Now* et ensuite sur le rectangle blanc *Sample Workout* afin d'accéder à la séance d'essai gratuite.



Joyeux Noël!