

CALENDRIER 10 JOURS BEACHBODY ON DEMAND

DÉCOMPTE DES FÊTES

NIVEAU AVANCÉ



Mercredi 14 déc	Jeudi 15 déc	Vendredi 16 déc	Samedi 17 déc	Dimanche 18 déc
INSANITY MAX :30 Sweat Intervals + Ab Attack :10	21 DAY FIX EXTREME Upper Fix Extreme	TURBOFIRE Hiit 30 + Abs 10	THE ASYLUM Strength	P90X3 X3 Yoga
Lundi 19 déc	Mardi 20 déc	Mercredi 21 déc	Jeudi 22 déc	Vendredi 23 déc
HAMMER & CHISEL Hammer Plyometrics	FOCUS T25 GAMMA Speed 3.0 + P90X : Ab Ripper X	INSANITY Plyometrics Cardio Circuit	P90X3 Eccentric Upper + X3 Ab Ripper	JERICO'S BOD EXCLUSIVES Half & Half Harder

Joyeux Noël!

