




# SUMMER FLASH

Semaine 1

## S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	SUNSET SIDE LINE 	15 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	RIVIERA BACK 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	SLOW MORNING FLOW	10 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	SUNSHINE AEROBIC 	15 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	SUN KISS BOOTY BURN	10 min	<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 2

## S C H E D U L E



Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	FESSIERS & ARRIÈRE DE CUISSE <small>NEW</small>	10 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	INNER THIGHS BALLET <small>NEW</small>	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	QUICK DISCO ARMS	10 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	MARCHE ACTIVE/ DANSE		<input type="checkbox"/>
Vendredi	PILATES, STRETCH & POPCORN	15 min	<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 3

## S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	BALLERINA ARMS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	LAZY GIRL ABDOS FESSIERS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	EXPRESS AEROBIC	10 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	POSTURE ET ÉPAULES EN PYJAMA	10 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	MARCHE ACTIVE/ DANSE		<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 4

## S C H E D U L E


Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	TROPICAL LEGS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	RIVIERA BACK 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	GALAXY AMS & STRETCH	25 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	BOOTY&INTEIRUER DE CUISSE	10 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	ALL ABOUT CARDIO	10 min	<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 5

## S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	SUNSET SIDE LINE 	15 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	ABS AVEC QUEEN	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	MARCHE ACTIVE/ DANSE		<input type="checkbox"/>
Jeudi	EXPRESS AEROBIC & LEG	10 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	INNER THIGHS BALLET 	10 min	<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 6

## S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	FESSIER & ARRIÈRE DE CUISSE <sup>NEW</sup>	15 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	LAZY DAY FESSIER & JAMBES	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	SUNSHINE AÉROBIC <sup>NEW</sup>	15 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	MARCHE ACTIVE / DANSE		<input type="checkbox"/>
Vendredi	SLOW MORNING FLOW	10 min	<input type="checkbox"/>



# SUMMER FLASH

Semaine 7

## S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	BALLERINA ARMS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	LAZY GIRL ABDOS FESSIERS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	ABS AVEC QUEEN	10 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	TROPICAL LEGS 	10 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	PILATES,STRECH & POPCORN	15 min	<input type="checkbox"/>