



ICONIC PILATES & DANCE

Semaine 1

S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	MAGIC FULL BODY (normal) 	37 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	RADIANT ARMS & ABS 	32 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	SUNSET SIDE LINE	15 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	ICONIC ABS & BOOTY 	23 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	PILATES STRONG BACK TIME	27 min	<input type="checkbox"/>



ICONIC PILATES & DANCE

Semaine 2

S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	FULL BODY GLOW  (easy)	27 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	MIAMI BOOTY LIFT	27 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	BRAS, FESSIERS & TAILLE GLAMOUR  (sans cardio, normal)	27 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	PILATES BARRE ADVENTURE	28 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	MORNING ROUTINE  (inspi ballet)	12min	<input type="checkbox"/>



ICONIC PILATES & DANCE

Semaine 3

S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	UPPER BODY STARS 	29 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	FLASHBACK FULL BODY	38 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	TWIST & FLOW  (spécial anti-ballonnement)	38 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	ICONIC ABS & BOOTY 	23 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	BALLERINA ARMS	13 min	<input type="checkbox"/>



ICONIC PILATES & DANCE

Semaine 4

S C H E D U L E

Jours	Cours	Durées	Done ✓
Lundi	MAGIC FULL BODY (normal) 	37 min	<input type="checkbox"/>
Mardi	PILATES FLOW FULL BODY 	32 min	<input type="checkbox"/>
Mercredi	INFINITY CORE CHALLENGE	26 min	<input type="checkbox"/>
Jeudi	FULL BODY GLOW (easy) 	27 min	<input type="checkbox"/>
Vendredi	MORNING ROUTINE (inspi ballet) 	12 min	<input type="checkbox"/>