

# September

2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 <u>LATIN DANCE</u> <u>WORKOUT:</u> <u>28 MIN</u>	2 <u>FAT-BLASTING</u> <u>CORE WORKOUT:</u> <u>10 MIN</u>	3 <u>HAND PAIN</u> <u>EXERCISES:</u> <u>16 MIN</u>	4 <u>LOW IMPACT</u> <u>CARDIO:</u> <u>21 MIN</u>	5 <u>STRENGTH</u> <u>TRAINING:</u> <u>20 MIN</u>	6 <u>BEGINNER</u> <u>TAI CHI:</u> <u>6 MIN</u>	7 <u>AROUND THE</u> <u>WORLD CARDIO:</u> <u>30 MIN</u>
8 <u>STABILITY BALL</u> <u>WORKOUT:</u> <u>13 MIN</u>	9 <u>FITNESS BLEND:</u> <u>30 MIN</u>	10 <u>CHALLENGE</u> <u>YOURSELF</u> <u>ZUMBA: 35 MIN</u>	11 <u>AFTER-COFFEE</u> <u>STRETCH:</u> <u>10 MIN</u>	12 <u>MAT STRENGTH</u> <u>WORKOUT:</u> <u>20 MIN</u>	13 <u>GET-GOING</u> <u>CARDIO:</u> <u>30 MIN</u>	14 <u>GET UP + DOWN</u> <u>FROM FLOOR</u> <u>PRACTICE: 10 MIN</u>
15 <u>SEATED HIIT</u> <u>WORKOUT:</u> <u>14 MIN</u>	16 <u>BACHATA I +</u> <u>BACHATA II:</u> <u>9 MIN</u>	17 <u>TV THEME SONG</u> <u>WORKOUT:</u> <u>25 MIN</u>	18 <u>MEDICINE BALL</u> <u>WORKOUT:</u> <u>10 MIN</u>	19 <u>STRESS RELIEF</u> <u>QIGONG:</u> <u>10 MIN</u>	20 <u>MOOD BOOST</u> <u>AEROBICS:</u> <u>23 MIN</u>	21 <u>RESISTANCE</u> <u>BAND WORKOUT:</u> <u>15 MIN</u>
22 <u>PELVIC FLOOR</u> <u>EXERCISE:</u> <u>7 MIN</u>	23 <u>LIVELY ZUMBA:</u> <u>30 MIN</u>	24 <u>LOWER BODY</u> <u>WORKOUT:</u> <u>10 MIN</u>	25 <u>EXERCISE FOR</u> <u>BACK PAIN:</u> <u>12 MIN</u>	26 <u>ACTIVE AGER</u> <u>CARDIO:</u> <u>30 MIN</u>	27 <u>FUNCTIONAL</u> <u>BALANCE</u> <u>EXERCISE: 7 MIN</u>	28 <u>FREE WEIGHT</u> <u>WORKOUT:</u> <u>15 MIN</u>
29 <u>ENERGY BOOST</u> <u>CARDIO:</u> <u>20 MIN</u>	30 <u>HIP PAIN</u> <u>EXERCISE:</u> <u>18 MIN</u>					