

# June

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 <u>LOW IMPACT</u> <u>CARDIO:</u> <u>28 MIN</u>	2 <u>STABILITY BALL</u> <u>WORKOUT:</u> <u>17 MIN</u>	3 <u>SENIOR BALANCE</u> <u>EXERCISES:</u> <u>13 MIN</u>	4 <u>AFRICAN DRUMS</u> <u>WORKOUT:</u> <u>16 MIN</u>	5 <u>SEATED AB</u> <u>WORKOUT:</u> <u>12 MIN</u>	6 <u>MORNING</u> <u>MOVEMENT:</u> <u>11 MIN</u>
7 <u>SIMPLE &amp; FUN</u> <u>ZUMBA:</u> <u>4 MIN</u>	8 <u>EXERCISES FOR</u> <u>SCIATICA RELIEF:</u> <u>10 MIN</u>	9 <u>SENIOR CHAIR</u> <u>AEROBICS:</u> <u>25 MIN</u>	10 <u>GET UP FROM</u> <u>FLOOR PRACTICE:</u> <u>10 MIN</u>	11 <u>STRESS RELIEF</u> <u>HIIT:</u> <u>21 MIN</u>	12 <u>UPPER BODY</u> <u>STRETCH:</u> <u>15 MIN</u>	13 <u>FUN CARDIO</u> <u>WORKOUT:</u> <u>26 MIN</u>
14 <u>PREVENT BONE</u> <u>LOSS:</u> <u>20 MIN</u>	15 <u>GET GOING</u> <u>QIGONG:</u> <u>14 MIN</u>	16 <u>GUIDED WALKING</u> <u>WORKOUT:</u> <u>26 MIN</u>	17 <u>FULL BODY</u> <u>STRENGTH</u> <u>WORKOUT:</u> <u>19 MIN</u>	18 <u>POSTURE</u> <u>EXERCISES:</u> <u>13 MIN</u>	19 <u>LOW IMPACT</u> <u>DANCE CARDIO:</u> <u>25 MIN</u>	20 <u>WEEKEND</u> <u>FITNESS BLEND:</u> <u>43 MIN</u>
21 <u>STRETCHES FOR</u> <u>FOOT PAIN:</u> <u>22 MIN</u>	22 <u>BREAK A SWEAT</u> <u>CARDIO:</u> <u>28 MIN</u>	23 <u>RESISTANCE</u> <u>BAND CHAIR</u> <u>WORKOUT:</u> <u>19 MIN</u>	24 <u>GENTLE BEDTIME</u> <u>STRETCH:</u> <u>7 MIN</u>	25 <u>SENIOR ZUMBA:</u> <u>43 MIN</u>	26 <u>MEDICINE BALL</u> <u>WORKOUT:</u> <u>12 MIN</u>	27 <u>SENIOR TAI CHI:</u> <u>8 MIN</u>
28 <u>PUMP IT UP</u> <u>CARDIO:</u> <u>30 MIN</u>	29 <u>SENIOR</u> <u>STRENGTH</u> <u>WORKOUT:</u> <u>19 MIN</u>	30 <u>TRIGGER FINGER</u> <u>RELIEF:</u> <u>7 MIN</u>				