

September

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 <u>BEGINNER</u> <u>CARDIO:</u> <u>21 MIN</u>	2 <u>RELAXING</u> <u>STRETCH:</u> <u>15 MIN</u>	3 <u>TRIM BELLY FAT:</u> <u>9 MIN</u>	4 <u>GET UP & GO</u> <u>CARDIO:</u> <u>23 MIN</u>	5 <u>IMPROVE</u> <u>BALANCE:</u> <u>11 MIN</u>
6 <u>UPPER BACK</u> <u>WORKOUT:</u> <u>10 MIN</u>	7 <u>ZUMBA</u> <u>WORKOUT:</u> <u>30 MIN</u>	8 <u>EXERCISES FOR</u> <u>HAND PAIN:</u> <u>17 MIN</u>	9 <u>HIIT FOR</u> <u>SENIORS:</u> <u>21 MIN</u>	10 <u>5 MIN. BEGINNER</u> <u>BACHATA & 4</u> <u>MIN. ZUMBA</u>	11 <u>RELIEVE</u> <u>MORNING</u> <u>STIFFNESS:</u> <u>7 MIN</u>	12 <u>ANKLE</u> <u>STRENGTH</u> <u>WORKOUT:</u> <u>15 MIN</u>
13 <u>CARDIO W/</u> <u>ANISSA:</u> <u>28 MIN</u>	14 <u>STRETCHES FOR</u> <u>MIDDAY BACK</u> <u>PAIN:</u> <u>13 MIN</u>	15 <u>RESISTANCE</u> <u>BAND WORKOUT:</u> <u>11 MIN</u>	16 <u>STRESS RELIEF</u> <u>CARDIO:</u> <u>22 MIN</u>	17 <u>LOWER BODY</u> <u>WORKOUT:</u> <u>10 MIN</u>	18 <u>GENTLE QIGONG:</u> <u>15 MIN</u>	19 <u>FUN CARDIO</u> <u>WORKOUT:</u> <u>21 MIN</u>
20 <u>FREE WEIGHT</u> <u>WORKOUT:</u> <u>15 MIN</u>	21 <u>BEDTIME TAI CHI:</u> <u>9 MIN</u>	22 <u>ACTIVE AGER</u> <u>CARDIO:</u> <u>29 MIN</u>	23 <u>NO EQUIPMENT</u> <u>WORKOUT:</u> <u>13 MIN</u>	24 <u>SOOTHING SELF</u> <u>MASSAGE:</u> <u>11 MIN</u>	25 <u>TV THEME SONG</u> <u>WORKOUT:</u> <u>25 MIN</u>	26 <u>MEDICINE BALL</u> <u>TONE-UP:</u> <u>11 MIN</u>
27 <u>EASY ZUMBA:</u> <u>26 MIN</u>	28 <u>SENIOR CIRCUIT</u> <u>WORKOUT:</u> <u>45 MIN</u>	29 <u>CHARLESTON</u> <u>DANCE ENERGY</u> <u>BOOST:</u> <u>2 MIN</u>	30 <u>FITNESS BLEND:</u> <u>30 MIN</u>			