FLUIDFORM YOUR BODY - BEGINNER

FLUIDform

6-WEEK CHALLENGE

1. MINI ABS 7	2. - BOXING 1.1 - MINI STRETCH 1	3. - MINI GLUTES 3 - BOXING 1.2	4. - MINI ABS 7 - MINI STRETCH 1	5. BOXING 1.1	6. - BOXING 1.2 - MINI GLUTES 3	7. - MINI ABS 7 - SKIPPING 2 MIN (TWICE)
8. - MINI ABS 7 - MINI STRETCH 1	9. - BOXING 1.1 - MINI GLUTES 3	10. - BOXING 1.2 - SKIPPING 2 MIN (TWICE)	11. - MINI GLUTES 3 - BOXING 1.1	12. - MINI ABS 7 - SKIPPING 2 MIN (TWICE)	13. - MINI GLUTES 3 - MINI STRETCH 1	14. MINI ABS 7
15. MINI BARRE 7	16. - MINI LEGS & GLUTES 2 - SKIPPING 3 MIN	17. - MINI LEGS 6 - SKIPPING 2 MIN	18. MINI BARRE 7	19. - MINI LEGS & GLUTES 3 - SKIPPING 2 MIN	20. MINI LEGS & GLUTES 2	21. MINI LEGS 6
22. MINI LEGS & GLUTES 2	23. - MINI BARRE 7 - SKIPPING 2 MIN	24. MINI GLUTES 1	25. - MINI LEGS & GLUTES 2 - SKIPPING 2 MIN	26. MINI LEGS 6	27. MINI GLUTES 1	28. - MINI LEGS & GLUTES 2 - MINI LEGS 6
29. PELVIC STABILITY & ABS 1	30. BEGINNER 4	31. MINI ABS 2	32. PELVIC STABILITY & ABS 1	33. MINI ABS 2	34. BEGINNER 4	35. MAGIC CIRCLE 2
36. MAGIC CIRCLE 2	37. PELVIC STABILITY & ABS 1	38. MAGIC CIRCLE 2	39. MINI ABS 16	40. PELVIC STABILITY & ABS 1	41. MINI ABS 16	42. MINI ABS 2