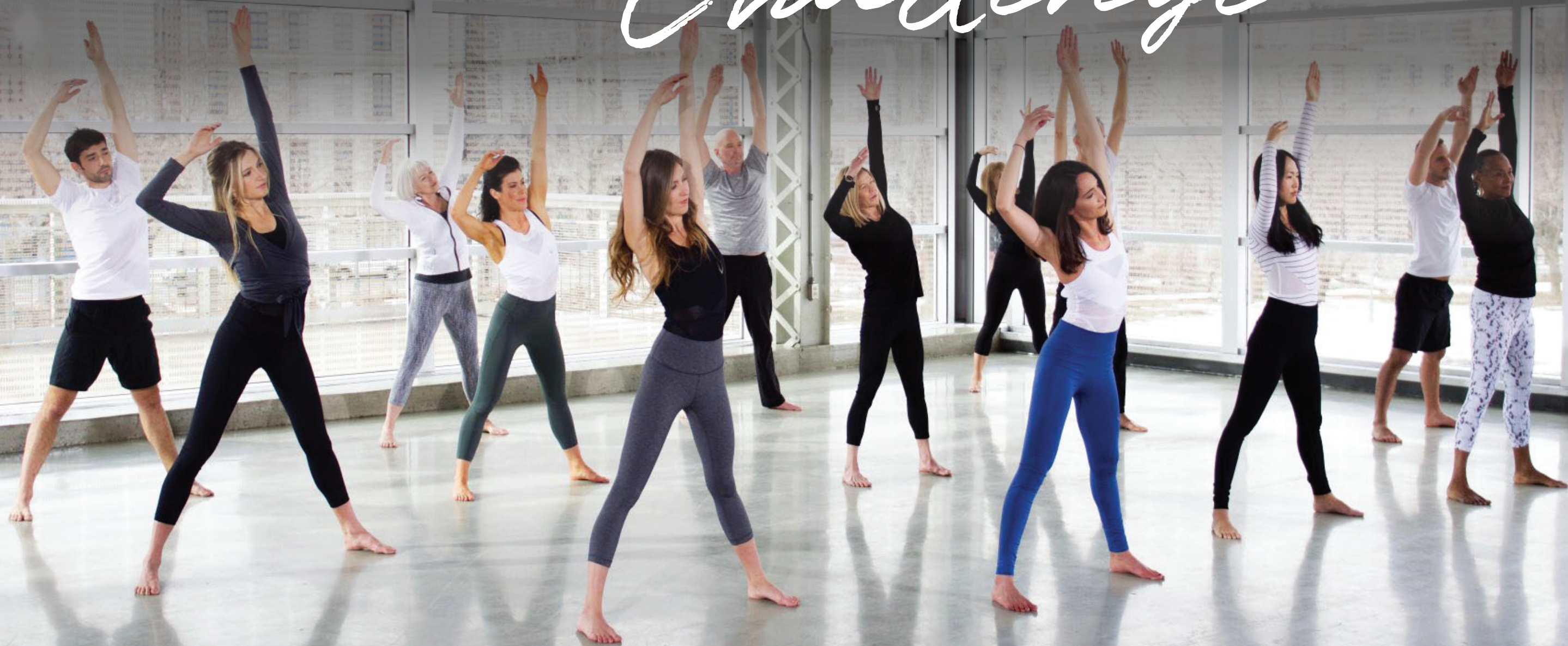


15-DAY STRENGTHEN & SCULPT *Challenge*



essentricstv.com

15-DAY

STRENGTHEN & SCULPT

Challenge

S

F

B

STANDINGFLOORBARRE

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
<div>Season 12 Ep.17</div> <div>Full Body Toning</div> <div>with Miranda Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 23min</div>	<div>Barre</div> <div>Workout</div> <div>with Sahra Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div>F</div><div>B</div><div></div></div> <div>⌚ 60min</div>	<div>Total</div> <div>Body Tone</div> <div>with Gail Garceau</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 40min</div>	<div>Toning &</div> <div>Sculpting</div> <div>with Alexa Leon</div> <div><div>S</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 30min</div>	<div>Waist & Arm</div> <div>Lengthening</div> <div>with Amanda Cyr</div> <div><div>S</div><div>B</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 34min</div>	<div>Full Body Toning &</div> <div>Energizing Workout</div> <div>with Sasha Alcoloumbre</div> <div><div>S</div><div>F</div><div>B</div><div></div></div> <div>⌚ 60min</div>	<div>Core &</div> <div>Abs</div> <div>with Meg Feeney</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 34min</div>
						<div>Arm</div> <div>Abs</div> <div>with Meg Feeney</div> <div><div>S</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 10min</div>

DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
<div>Season 12 Ep.28</div> <div>Full Leg Toning</div> <div>with Miranda Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 24min</div>	<div>Full Body</div> <div>Strengthening</div> <div>with Amanda Cyr</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 35min</div>	<div>Full Body</div> <div>Workout</div> <div>with Sahra Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 25min</div>	<div>Total Core, Leg</div> <div>& Butt Workout</div> <div>with Meg Feeney</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 30min</div>	<div>Class of</div> <div>2012</div> <div>with Sahra Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div>F</div><div>B</div><div></div></div> <div>⌚ 60min</div>	<div>Season 10 Ep.18</div> <div>Full Body Toning</div> <div>with Miranda Esmonde-White</div> <div><div>S</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 23min</div>	<div>Calorie Burning &</div> <div>Lower Body Sculpting</div> <div>with Gail Garceau</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 30min</div>	<div>Full Body</div> <div>Toning</div> <div>with Alexa Leon</div> <div><div>S</div><div>F</div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 32min</div>
					<div>Leg</div> <div>Toning</div> <div>with Amanda Cyr</div> <div><div>F</div><div></div><div></div><div></div></div> <div>⌚ 10min</div>		