

# Heartfelt Motivation

MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
<p>➤ <u>Mindfulness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Meditation</li> <li>🕒 5 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Yoga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Yoga</li> <li>🕒 64 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Healthy eating</li> <li>🕒 12 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Cardio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Kickboxing</li> <li>🕒 30 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Clinical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ GLP-1 education</li> <li>🕒 6 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Strength</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Strength</li> <li>🕒 6 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Lifestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Physical Therapy</li> <li>🕒 10 min</li> </ul>
<p>➤ <u>Mindfulness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Meditation</li> <li>🕒 9 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Yoga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Yoga</li> <li>🕒 21 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Healthy eating</li> <li>🕒 3 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Cardio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Beginner</li> <li>🕒 36 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Clinical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Cardiopulmonary</li> <li>🕒 8 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Strength</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bodyweight</li> <li>🕒 15 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Lifestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Life coaching</li> <li>🕒 29 min</li> </ul>
<p>➤ <u>Mindfulness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Meditation</li> <li>🕒 19 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Yoga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Yoga</li> <li>🕒 44 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Education</li> <li>🕒 30 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Cardio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Dance</li> <li>🕒 29 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Clinical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Cardiopulmonary</li> <li>🕒 6 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Strength</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Barre</li> <li>🕒 24 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Lifestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Life coaching</li> <li>🕒 6 min</li> </ul>
<p>➤ <u>Mindfulness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Stretch &amp; restore</li> <li>🕒 11 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Yoga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Yoga</li> <li>🕒 40 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Heart health</li> <li>🕒 6 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Cardio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bootcamp</li> <li>🕒 58 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Clinical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Cardiopulmonary</li> <li>🕒 8 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Strength</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ TRX</li> <li>🕒 32 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Lifestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Social wellness</li> <li>🕒 5 min</li> </ul>
<p>➤ <u>Mindfulness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Meditation</li> <li>🕒 17 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Yoga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Yoga</li> <li>🕒 34 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Heart health</li> <li>🕒 38 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Cardio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Seniors</li> <li>🕒 35 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Clinical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Tobacco Cessation</li> <li>🕒 22 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Strength</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Adaptive workouts</li> <li>🕒 37 min</li> </ul>	<p>➤ <u>Lifestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Journaling</li> <li>🕒 9 min</li> </ul>

2025