

# New Beginnings

MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
<p> <u>Mindfulness</u></p> <p>★ Stress management</p> <p>🕒 12 min</p>	<p> <u>Yoga</u></p> <p>★ Yoga</p> <p>🕒 25 min</p>	<p> <u>Nutrition</u></p> <p>★ Educational</p> <p>🕒 14 min</p>	<p> <u>Cardio</u></p> <p>★ Bodyweight</p> <p>🕒 4 min</p>	<p> <u>Clinical</u></p> <p>★ Thyroid education</p> <p>🕒 4 min</p>	<p> <u>Strength</u></p> <p>★ Full body</p> <p>🕒 36 min</p>	<p> <u>Lifestyle</u></p> <p>★ Life coaching</p> <p>🕒 22 min</p>
<p> <u>Mindfulness</u></p> <p>★ Meditation</p> <p>🕒 10 min</p>	<p> <u>Yoga</u></p> <p>★ Yoga</p> <p>🕒 16 min</p>	<p> <u>Nutrition</u></p> <p>★ Educational</p> <p>🕒 4 min</p>	<p> <u>Cardio</u></p> <p>★ Bodyweight</p> <p>🕒 28 min</p>	<p> <u>Clinical</u></p> <p>★ Cancer wellness</p> <p>🕒 10 min</p>	<p> <u>Strength</u></p> <p>★ Bodyweight</p> <p>🕒 6 min</p>	<p> <u>Lifestyle</u></p> <p>★ ASL education</p> <p>🕒 6 min</p>
<p> <u>Mindfulness</u></p> <p>★ Meditation</p> <p>🕒 14 min</p>	<p> <u>Yoga</u></p> <p>★ Chair yoga</p> <p>🕒 30 min</p>	<p> <u>Nutrition</u></p> <p>★ Recipe</p> <p>🕒 3 min</p>	<p> <u>Cardio</u></p> <p>★ Bodyweight</p> <p>🕒 22 min</p>	<p> <u>Clinical</u></p> <p>★ Diabetes</p> <p>🕒 8 min</p>	<p> <u>Strength</u></p> <p>★ Full body</p> <p>🕒 14 min</p>	<p> <u>Lifestyle</u></p> <p>★ Craft</p> <p>🕒 39 min</p>
<p> <u>Mindfulness</u></p> <p>★ Meditation</p> <p>🕒 13 min</p>	<p> <u>Yoga</u></p> <p>★ Stretch &amp; restore</p> <p>🕒 13 min</p>	<p> <u>Nutrition</u></p> <p>★ Recipe</p> <p>🕒 3 min</p>	<p> <u>Cardio</u></p> <p>★ Elliptical</p> <p>🕒 30 min</p>	<p> <u>Clinical</u></p> <p>★ Physical therapy</p> <p>🕒 6 min</p>	<p> <u>Strength</u></p> <p>★ Bodyweight</p> <p>🕒 24 min</p>	<p> <u>Lifestyle</u></p> <p>★ Kids craft</p> <p>🕒 3 min</p>
<p> <u>Mindfulness</u></p> <p>★ Meditation</p> <p>🕒 4 min</p>	<p> <u>Yoga</u></p> <p>★ Yoga</p> <p>🕒 17 min</p>	<p> <u>Nutrition</u></p> <p>★ Educational</p> <p>🕒 10 min</p>	<p> <u>Cardio</u></p> <p>★ Dance</p> <p>🕒 53 min</p>	<p> <u>Clinical</u></p> <p>★ Mental health</p> <p>🕒 21 min</p>	<p> <u>Strength</u></p> <p>★ HIIT</p> <p>🕒 35 min</p>	<p> <u>Lifestyle</u></p> <p>★ Craft</p> <p>🕒 14 min</p>

2025