

29-DAY BALANCE CHALLENGE

DAY 1 ○ Core	DAY 2 ○ Walk	DAY 3 ○ Balance	DAY 4 ○ Walk	DAY 5 ○ Core	DAY 6 ○ Walk	DAY 7 ○ Balance
DAY 8 ○ Walk	DAY 9 ○ Balance	DAY 10 ○ Walk	DAY 11 ○ Core	DAY 12 ○ Balance	DAY 13 ○ Walk	DAY 14 ○ Walk
DAY 15 ○ Balance	DAY 16 ○ Core	DAY 17 ○ Walk	DAY 18 ○ Walk	DAY 19 ○ Core	DAY 20 ○ Balance	DAY 21 ○ Walk
DAY 22 ○ Balance	DAY 23 ○ Core	DAY 24 ○ Walk	DAY 25 ○ Core	DAY 26 ○ Balance	DAY 27 ○ Walk	DAY 28 ○ Balance
DAY 29 ○ Core						

