



HF = I B : C MA 7 5 (H < 5 B B I 5 @ ' f 7 U] 5 G Y = X M c j \$ Y Z @ \$ \$ 7 \$ @ 5 G
h c ' g i d d c f h ' ` c W U ` W \] ` X f Y b ' U b X ' Z U a] `] Y g " ' H
X c b c f g ' X Y a c b g h f U h Y g ' h f i Y ' ` Y U X Y f g \] d " ' K Y ' Y
h \ c g Y ' k \ c ' ^ c] b ' i g '] b ' c i f ' W c a a] h a Y b h ' h c '] a
W c a a i b] h m " ' K] h \ c i h ' W c a a i b] h m ' g i d d c f h ž ' k Y '

H < 5 B ? ' M C I ' H C ' C I F ' G D C B G C F G ' 5 B



CORE HEALTH & FITNESS



5 i W h] c b ' / ' C d d c f h i b] h m ' 6 c U ' X

% , # , A Y b i g ' G U @ t o \ Y g ' V m ' < Y U B A Y F] o [] g i Y b X h G i 7 W _ V o X ' J] b h U [Y
5 a Y f] W U b ' 9 U [' Y c ' m k c c X ' K U I B A X i g g i a \$) G m b Y f [m ' 7 \] f c d f U
6 Y '] b] i g ' < c a Y ' 8 Y d c h ' C '] c ' 9 ' @] a c b Y H U]] g h c f % \$ % Y
6 c W W U W W] c i g ' = g ' U b X ' D U W _ Y f o U W] Z] W ' D U f _ H \ Y ' ; U ' ' Y f m
6 f U X Z c f X ' D c f h f U U h] g b Y ' @ m b b ' D U f h W X g g Y ' 7 c j Y H V Y U F W] X [7 U Z K U ' ' Y h
7 U ' U V U g U g ' 7 c i b h f m ' o Z i v h U ' m D Y X Y [c ' H \ Y ' G h U X] i a
7 \ f] g ' 8 f] g W c ' @ U a d d c g h ' D] n n W] b c h i g ' D U ' Y h H Y f f U ' F Y ^ U X U ' ; c
7] Y ' c ' K] b Y f m ' @ U i [\ : U W h c f m D] h Z] f Y ' D] n n U i f V U b Y ' 7 U Z f
7 ' Y c i g ' < U] f ' G @ c g b 5 b [Y ' Y g ' N o c U g h] 7 c ' c f ' J Y b h i f U ' 6 c U h ' F Y b
7 i g h c a ' D] Y ' A c @ g g Y f c V ' Y g ' ; c G U ' h c G d g Y ' J] V f U b W Y ' A Y X] W U
8] U b Y ' ? U ' Y ' @ c g h ' <] ' g ' G \ U t o h z u ' o v f d W t h l a K Y b g h c ' U _ Y ' ; c ' Z ' 7 c
8 f U i [\ h g ' @ i f Y ' ;] g \ ' \ c i G Y i ' 7 m W ' Y ' K c c X ' F U b W \ ' ; c ' Z
: c i f ' G Y U g c b g ' A V f g m ' U U M ' G d c f h g ' 7 '] d g ' N ' i ' h] a U h Y
: f Y g \ ' 6 f c h \ Y f g] W \ U Y ' ' 6 Y U f X G d c f h g ' D Y f Z c f U b W &] g h f c
: Y c f [Y ' H \ c a d g c b [U b U a c i b X X U h G t e Y j Y b g c b i g ' :] h b Y g g
< U ' c ' G U ' h ' G d U B U h i f U ' ' <] g h c G l m c A Y Z Y f Y ' : f] ' ' ' < U f ' Y m i g ' G] a] B o c k \ ' F U b W \ ' 7 c i b h f m ' 7 ' i v

H < 5 B ? ' M