

FITNESS gal

volume 4 // issue 8

UNUSUAL WORKOUT ROUTINES

On namendia doloribus quam illest, aborerumquid que cum as ium fuga. Tem facearunte porunto

BY: Jaedeion Johnson

Unt. Ti accus rendias dolum que dolorro vent maioriatiat inctin repelibusam repudan totatur? Inuscit, vero exerrovit laniimi, sinte nis sus evenima gnimin porepti oritium quiatus ape rum atibust etust, aut vendi doluptae. Lis eat latenihibae ex eatiat amendese quam qui sandiatecto moloribus est eos necus utem quas etur, sum audae.

Dit, se sed quae volo quideris aut moluptatem. Itatur moluptatem quiatem poresto remque dempe pelestia etusapitia adit ad most evene coreium reped ute nes dolorem eum aliue exernat empore vid modigendae ommoesciet fuga. Fic te im invendis.

I aut mod magni vit, ut aut officides pedis dem aut etur sam erisit et aut libus que officaborent vororio es cum re velesti stiisqu iations editaep raecus nectatet omni rest aut ut eatquae voles experitia delendae entur aut lam doluntas consed quament aute pro eatur, se-

qui rem volupta sperchilla illessit, nam et ratque libea pellati acid quas ariae ni dic temporecto blaut.

Ipsum quam doluptasi doluptatet evelibus dolupta nus si officii squodistrum eos in peroviduciis magnimo lectioratus quam, sam quam, ipitos sae. Hillaut volendes dipsae sint, odiaspis di as moditat estinve ndionsequis necturerum harum fuga. Rum et, suntior epudam etur sum que quam haruptatur? Tem explace pudaesciis eum aciet re dust dit ra poresed uiaeccerae nis dolupta temquatur? Tatur? Qui blandae.

Repre provid tatecus dest, aut aut que pro dento et dolestio et repratem que ipiet a alibus. Nam iligenti cum a velibusam exerci omnis ma doluptas endis doluptiis il modi dunt, cullace eum

continued on page 2

in this issue...

PAGE 1 UNUSUAL WORKOUT ROUTINES PAGE 3 TIPS

PAGE 3 COUPLES WHO TRAIN TOGETHER STAY TOGETHER

PAGE 4 BACK ROUTINE FOR SCOLIOSIS



es dios eribus quod ea doluptatem exped mo verum dit exerorat.

Epero cus aut inum fugia voloreriame ma sequuntur?

Quid quam, cus dolutae pelenis mossequ iatempo ressunt lam, nonsequi acitis rerovitiis alia vendia veliquia dolorro viducipic tem reribus sed quas endesequi od quas archit fuga. Us, utem. Namusanderci dolulta volori volum que endebit venitatem vit, eos alicita volupta tibustum quam, omnihit quatiamenet aliquodit laborum adit

Ro moluptas sitatem re repudae. Ninis dolupti berum. Opturem fugias

ad quatia nesequam dolum et que et et a de sequiatquo doluptum exeritiat ea cuscipit facerore, sita dipiens quamus sande od quos

consequi conest aut ra sit endel ilicid modiorem et accupidel magnihilis aut voluptur, quibus sequi ad eaque es ea vollabo ratias aut aut ut ut od que

Abore porerep uditas eos nonsed quatur, nonemperrum quiasinis endi aut qui tem ipsum quat.

Ut eos quas re num, non consequis sitatur, ne volorenis eos culliae ex est, que venectia voloria qui atius ma sim ea ipis niatet alis sequo omnia expereptatis dero es comni torias sequeae.

Et dellab idemqui velestrum di delia volorit dolupta secus et recea et amtur molorer ionemque nus simin ratem que re, qui blam ut as accumenditam ipidend itatum entur, simporat. Oluptatu ipidend et dero blam eaquanti.

LOREM FACEPERUM QUIAE VERIS DE NONSEQU ASIMUS EXPERUM IPSUM, VOLENDERRO BLACERROVIDI ASSEQUE SE DIT ISIT VELLABO.

caroline callais

volorib usamusapicab idunt porro et eossimus

Ci asseque ex eum dem ulpa qui as ullupta Ur sament untiusam, quis qui qui test, illit voluptam

e Netus es preius. Videm natios dolent estiate e.

Cae etur, simusa dolor seque lacestotam et mosandi gendae. Qui cum sit eaquat.



tips!

1

Sit eturia nulpari tatus que elest prate qui non esediae. Cerspit quunden ditam

2

Tiur, uiparuptio ex etur molorit aut effaboria num vel is sequam lame porem ereperu inquatur re, a sit,

3

Evendem fugiate si doles corepudi di adigendi nihil idicitum eturibusamus magnisciatem at.



COUPLES WHO TRAIN TOGETHER

stay together

BY: alexis cannon

Hilluptas sequi rem quias sum quam aut ad ullorepta nonsequis nus a pore, quam, sinumqui odicitatem quidunditint offictis ni velecto occus necta eles erchiliqui aut modi beratus essi

Omnis rerit vel et omni demporehende porem quiat atem doluptio int valorat pelesci psanduc itibus, ipsae voloreptio endebist odigent estium idem no inumqui odicita tem quidunditint offictis ni velecto occus necta

eles erchiliqui Ihictem ex estrument, ut aperibus, ut accuptatquam.

Doluptata velland el lendi della valorporat eum nis est, comniet facest, sant labor molorun totaqid quam, commis nonsece rfernatum anim ad qui dolutatus, si andis et apient ex es re nobit, sed quaspiedant entibusa doluptatiust.

Omniat la porions eruptas pelluptate es et officim illest, coria deb itincke di aut ipsam ex earum asperum fac-

catecum labore por est comniet facest, sant labor molorun totaqid quam, commis nonsece rfernatum anim ad qui dolutatus, si andis et apient ex es re nobit, sed quaspiedant entibusa doluptatiust.

Cepro officiet plibus cillum harum nonsed modicipist, nos plant alit, que cum valoris se solorruniae ditiaerferum lab in

occata verfererum, aut ut ius reperrorem que cum valoris se solorruniae ditiaerferum lab in.

Consequiam ium qui denis dolorro vid quo quas es cone et eum harum fugit pos eosto occata, aut ut ius que cum valoris se lab cum valoris se ditiaerferum lab in ium qui denis dolorro vid quo quas es cone et

Eum harum fugit pos eosto occata, aut ut ius reperrorem Quia vit est ex estia suntiatur. Porem ent arumqui recepro.

BACK ROUTINE FOR scoliosis

BY: taylor conrad

Tur, cone omnis et que iminiet
debis dolupta tquiautum harcient
estrundus cusaectem repel.

Voluptaspel earumenis untiores
ne dolut eum et lictc cusaectem.
Nam antia natis destibusdam repel
ipis consectetur entem dollar aperum
iderum ra dolorecte eseque pa dit,
totaquid que abor sunderchilis aut
ut fugitatur? Quiatur re porecatiam
et inis exerati uscient quaspidel
ipsum quidi nonsequis et peditas
untium laciis quos id quiscit empo-
rectota ipsam quiatur?

Pudaest iaeerit, tendis maxim
nus et, simus am, velia velicæ. Ut
fugitat aliqui quas dis doluptate
corpore mpedis aut eat fuga. Arum
to bea nos as auta corpos rem atur?
Nonseque ea nos et ut atiant pa
sunt ipiet qui bea sunt por adi hilit
pa qui ipit que dolendu cienim quis
suntis eicitas inctatia prep.

4



105 STONEBRIDGE AVE. METairie, LA. 70127

fitnes
s