

' \$'A ]bi hYb'6ccghYX': ]hbYgg'K U'\_p  
; Y\Yb'G]Y'ni '<Ui gY

; Y\Yb'G]Y'[ Ygi bX°; Y\Yb'G]Y'ghUf\_°; Y\Yb'G]Y'[ `ØW\_`]WΛ°  
; 9<9B'G⇒9'GA 5FH°'A ]h'X]YgYa °' \$!a ]bØh][ Yb'6ccghYX  
: ]hbYgg'K U'\_ZØ\`Yb'G]Y'g]WΛ'Zc\_i gg]YfhYf'i bX'\UVYb'a Y\f  
9bYf[ ]Y°'6Y]a °: ]hbYgg'K U'\_k ]fX'U`Yg'[ YgØbXYf°'8]Yg']gh  
XYf'K Y[ 'ni 'K 5@?ž'k Ybb'G]Y'9f[ YVb]ggY'gY\Yb'i bX'ZØ\`Yb  
a ØWΛhYb°'@Ugg'i bg'U`Y'[ Y\Yb'°°'@UXYb'G]Y'i bgYfY  
bYi YghYb'K cf\_ci hg'i bX'Ni VY\ØfhY]`Y\Yfi bhYfž'ghfYUa Yb  
cXYf'\_Ui ZYb'G]Y'g]Y°'3 °'5Vcbb]YfYb'G]Y'i bgYfY'6YghgY`Yf!  
5dd'Mci f'8U]'m'K U'\_i bhYf' °'6Ygi WΛYb'G]Y'i bgYfYb'GΛcd  
VY]'5a Uncb.'3'6Ygi WΛYb'G]Y'i bgYfY'cZZ[n]Y`Y'K YVg]hY.'3  
5Vcbb]YfYb'G]Y'i bgYfYb'Mci Hi VY!?'UbU°°, VYf'K U'\_Uh  
<ca Y'j cb'@Yg']Y'GUbgbY'f °'3'K U'\_/ Ua dΛY`d/

## 30 MIN BOOSTED FITNESS WALK



; Y\Yb'G]Y'[ Ygi bX°; Y\Yb'G]Y'ghUf\_°; Y\Yb'G]Y'[ `ØW\_`]WΛ°; 9<9B  
G⇒9'GA 5FH°'A ]h'X]YgYa °' \$!a ]bØh][ Yb'6ccghYX': ]hbYgg'K U'\_  
ZØ\`Yb'G]Y'g]WΛ'Zc\_i gg]YfhYf'i bX'\UVYb'a Y\f'9bYf[ ]Y°'6Y]a  
: ]hbYgg'K U'\_k ]fX'U`Yg'[ YgØbXYf°'8]Yg']gh'XYf'K Y[ 'ni 'K 5@?ž  
k Ybb'G]Y'9f[ YVb]ggY'gY\Yb'i bX'ZØ\`Yb'a ØWΛhYb°'@Ugg'i bg'U`Y'  
[ Y\Yb'°°'@UXYb'G]Y'i bgYfY'bYi YghYb'K cf\_ci hg'i bX'Ni VY\ØfhY]`Y

\Yfi bhYfž'ghfYUa Yb'cXYf'\_Ui ZYb'GjY'g]Y°'3 '5Vcbb]YfYb'GjY  
i bgYfY'6YghgY`Yf!5dd'Mci f'8Uj'miK U'\_i bhYf' '6Ygi WXYb'GjY  
i bgYfYb'G\cd'VY]'5a Uncb.'3'6Ygi WXYb'GjY'i bgYfY'cZ]n]Y`Y  
K YVg]hY.'3'5Vcbb]YfYb'GjY'i bgYfYb'Mci Hi VY!?UbU`', VYf'K U'\_Uh  
<ca Y'j cb'@Yg'jY'GUbgbY'f . '3'K U'\_Uh<ca Y'j]gh'X]Y'k Y'hk Y]h  
ZØ\fYbXY'A Uf\_Y'ZØf': ]hbYgg!K U'\_]b[ "'K U'\_Uh<ca Y'k i fXY'j cb  
@Yg'jY'GUbgbY'Ybhk ]W\_Y'h'i bX'\]Zh'gY]h'ØVYf'' \$'X\ fYb  
A @@-€ B 9B 'A YbgWXYbž'Y]b'U\_hj] Ygi bX'[ Ygi bXYg'@VYb'ni  
ZØ\fYb"'K U'\_Uh<ca Y'j]gh'Y]bY'XYf'a Y]ghj Yf\_Ui ZhYb  
: ]hbYgga Uf\_Yb']a 'A UggYbY]bnY'\UbXY'ž'XUfi bhYf'K U'a Ufhž  
HUf[ Yh'i bX'E J 7"'8Yf'VY']YVhY'Mci Hi VY!?UbU`'j cb'K U'\_Uh<ca Y  
\Uh'ØVYf'%A ]`]cb'5VcbbYbhYb'i bX'k ]fX'U'g'Y]bYf'XYf'HC D  
: #B 9GG'7<5BB 9@G'Ui Z'Mci Hi VY'Y]b[ Yghi Zh"'8]Y'a Y]ghj Yf\_Ui ZhY  
5dd'j cb'K U'\_Uh<ca Yž'Mci f'8Uj'miK U'\_ž'V]YhYh'YXYb'A cbUh'Y]b  
bYi Yg'HfU]b]b[ °'K Y]hYfY'÷Zcfa Uh]cbYb'Z]bXYb'GjY'i bhYf'3': c`[ Yb  
G]Y'K U'\_Uh<ca Y'j cb'@Yg'jY'GUbgbY'f . '3'÷ghU[ fUa .  
4 K U'\_5h<ca Y'3': UWVcc\_.'4 @Yg'jY'GUbgbY'3'Hk ]hhYf.  
4 K U'\_5h<ca Y'3'Mci Hi VY.'4 K U'\_5h<ca YVm@Yg'jY'GUbgbY'K U'\_  
Uh<ca Y'j cb'@Yg'jY'GUbgbY'f 'j]gh'Y]b'Mci Hi VY!?UbU`'ZØf  
K cf\_ci hg'ni '<Ui gY'i bX': ]hbYggØVi b[ Yb"'A UWXYb'GjY'a ]h'VY]'XYf  
K U'\_Uh<ca Y!7fYk 'VY]'A ]Y!K U'\_!K cf\_ci hgž'K cf\_ci hg'ni f  
: Yhj YfVfYbbi b[ ž'HfU]b]b[ gd`ÀbYb'i bX'j ]Y'Ya 'a Y\ f"'K ]f`']YVYb  
Yg'Ui Wž'J ]XYcg'ØVYf'?fUZh'fU]b]b[ ž'7UfX]c! , Vi b[ Ybž'gWbY`Yg  
i bX'Y]bZUWXYg'HfU]b]b[ ž'ghfUZZYbXY'Fci h]bYb'i bX'a Y\ f'ni  
j YfØZYbh]WXYb°'GhY`Yb'GjY'g]WXYfž'XUgg'GjY'Ui Z'X]Y'GWU'hZÀWXY  
'5Vcbb]YfYb' '\_]W\_Yb'i bX'XUg' ; `cW\_Ybgma Vc` '3'U\_hj] ]YfYbž'i a  
6YbUWf]W'h][ i b[ Yb'ni 'bYi Yb'HfU]b]b[ gj ]XYcg'ni 'Yf\U'hYb"'GU[  
Ui W'j]b'XYb'?ca a YbhUfYb'<U`c`'' ; `ØW\_]WXYg'; Y\Yb°  
, k U'\_Uh\ca Y', Z]hbYgg', k cf\_ci hg"

5i Z'Mci hi VY'UbgY\Yb

6Ygi W\Yb`G]Y`i bg`Ui Z.`a Y]b!Z]hbYgg"bYh