

Follow these ten useful tips to whip yourself into all around great shape this spring!

SPRING TIME

p **i** **c** **k** **u** **p** **b** **a** **s** **k** **e** **t** **b** **a** **l** **l**
n **u** **n** **v** **i** **g** **o** **r** **a** **t** **i** **n** **g** **M** **a** **s** **s** **a** **g** **e**
u **t** **r** **i** **t** **i** **o** **n** **n** **i** **g** **h** **t**
o **H** **i** **k** **i** **n** **g**
r **a** **i** **n** **H** **a** **r** **d**
n **e** **d** **i** **m** **i** **n** **a** **t** **e** **s**
e **l** **i** **m** **i** **n** **a** **t** **e** **T** **V**

