nouvelle revue jogging spécial "filles"

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Hello tous les marcheurs nordiques , très bonne année et très belle santé!

j'ai trouvé une nouvelle revue spéciale "filles" concernant le running et il y a un article sur la marche nordique.
c'est le n° 1 donc à suivre...
tous les bienfaits y sont notés. j'y retrouve les améliorations que je resssens: remusculation douce des abdos, des bras surtout dans les zones critiques quand on prend un coup de jeune!!!ahahahles muscles des cuisses se redessinent sans soucis!! et puis la forme:envie de danser, légèreté, tonus, envie de rigoler!!!!et se tenir DROIT sans effort. d'autres articles sur les entrainements les étirements, et la nutrition. tout peut servir à la MN.

je pars bientôt en NZ et j'ai contacté la nordicacadémy néo-zélandaise, j'ai eu une réponse, je verrai donc si je participe à des sorties locales. Je vous tiendrai au courant et peut être avec des photos.

très belle année avec les bâtons .amicalement à tous
Bernadette