

---

## [nouvelle revue jogging spécial "filles"](#)

Posté par:  
sur 10 Déc, 2025  
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 ressens:  
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 entraînements les étirements, et la nutrition. tout peut servir à la MN.

je pars bientôt en NZ et j'ai contacté la nordicacademy 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