# la marche nordique

Posté par: seghir
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

bonjour je m'appelle nadia j'ai 40ans et je voudrais faire de la marche nordique pour perdre 12ks  qui veux bien m'aider a m'interreger dans le systeme pour etre a votre niveau je suis nouvelle et je ne sais pas comment ça fonctionne merci j'attends de vos nouvelle j'ai le pseudo seghir merci a +