

---

## [Un simple bonjour ....](#)

Posté par: [jeanjean](#)

sur 04 Fév, 2026

Catégorie : Divers

Ici le soleil revient et l'île répare ses dégâts. La marche est tjrs mon amie, a raison de 5 heures par semaine, tjrs aussi bon pour la santé, mon coeur battait a 80 , après un an et demi de marche, je suis a 50. Incroyable, avec les félicitations de ma cardiologue. Mal nulle part, le corps qui continue de se sculpter, le poids se stabilise. Bref du tout bon. Pour info pour les petits nouveaux, j'ai appris seul grace aux vidéos du site et je pense que ça suffit si on veut rester dans l'amateurisme. Une réelle révolution pour moi après un an et demi de pratique assidue. Voilà, biz a tous, a bientôt les copains....