# Un simple bonjour ....

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

Ici le soleil revient et l'île répare ses dégats. La marche est tjrs mon amie, a raison de 5 heures par semaine, tjrs aussi bon pour la santé, mon coeur battait a 80 , aprés 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 aprés un an et demi de pratique assidue. Voilà, biz a tous, a bientôt les copains....