des nouvlles!!!

Posté par: bernadette1493
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

bonjour à tous,
je trouve que le site change bcp..peu de nouvelles ...
je continue à marcher seule dans les landes, mais bon c'est ainsi pas de nouveauté dans cette région:(:(:(:(:
Hier j'ai eu la joie de découvrir que en 1/2heure j'ai fait 4kms, après un échauffement de même distance...;je ne fais pas la marche pour la performance, mais cela m'a paru très bon:):):)
il faut dire que j'y ajoute du vélo(j'ai grimpé le tourmalet avant le tour de france!!!hihihi. Il me reste plus que l'ardiden;(;(;(;()
ET SURTOUT LA ZUMBA!!!c'est génial pour le cardio, la recup musculaire, et le rire!!!
à ++++++++++++++++