

---

## [marche nordique suite](#)

Posté par: [hugues50](#)

sur 29 Jui, 2026

Catégorie : Divers

he voilà j'ai voulu sauter l'échauffement résultat épaule avec forte contracture. Le kiné a qui j'ai fait passer les 3 premiers cours que j'avais imprimé est très intéressé et va me conseiller pour qu'à l'avenir cela ne m'arrive plus.