

---

## des nouvelles!!!

Posté par: [bernadette1493](#)

sur 10 Déc, 2019

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 ++++++