La marche nordique et les séniors

Posté par: BoGosseBoy
sur 06 Mai, 2024
Catégorie : Divers

Au grè de mes lectures matinales, ci-dessous un article de vulgarisation sur la pratique de la marche nordique adaptée pour les séniors ... la forme tout au long de sa vie :D

Bonne lecture

Kiss BGB

http://www.info-senior.com/marche-nordique.html