

---

## [la marche nordique](#)

Posté par: [seghir](#)  
sur 12 Jui, 2026  
Catégorie : Divers

bonjour je m'appelle nadia j'ai 40ans et je voudrais faire de la marche nordique pour perdre 12ks qui veux bien m'aider a m'interreger dans le systeme pour etre a votre niveau je suis nouvelle et je ne sais pas comment ça fonctionne merci j'attends de vos nouvelle j'ai le pseudo seghir merci a +