
[Marche nordique suite](#)

Posté par: [hugues50](#)

sur 03 Fév, 2026

Catégorie : Divers

he voilà j'ai voulu sauter l'échauffement résultat épaule avec forte contracture. Le kiné a qui j'ai fais 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.