## La marche nordique et les séniors

Posté par: <u>BoGosseBoy</u>

sur 13 Déc, 2025 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

1/1