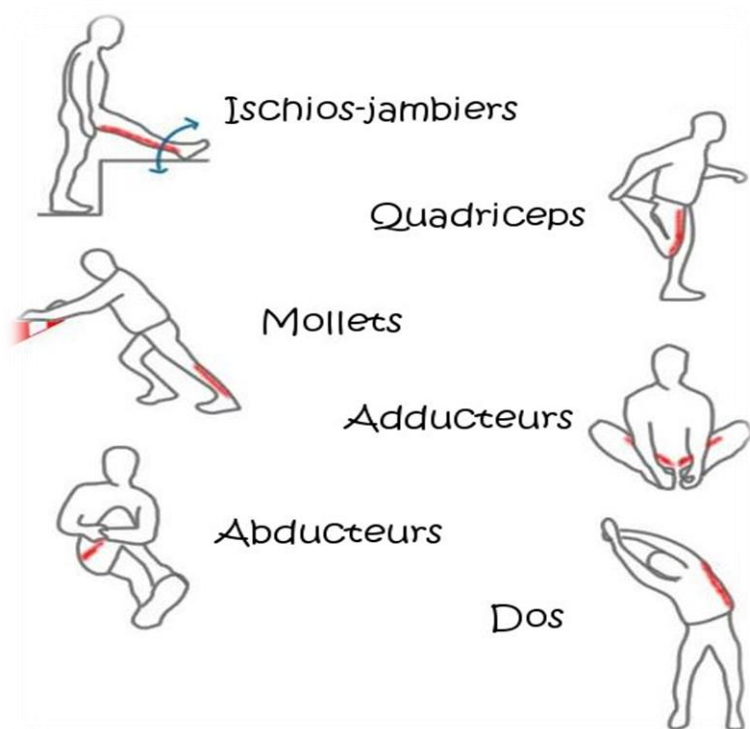


LA MARCHÉ, TOUJOURS LE MEILLEUR REMÈDE

QUELQUES CONSEILS APRES LA MARCHÉ

LES ÉTIREMENTS

Juste après l'effort, rien de tel qu'une séance d'étirements pour éviter les courbatures et diminuer le risque de blessures. S'étirer une dizaine de minutes, deux fois pour chaque groupe musculaire entre 30'' et 1mn.



LES BÉNÉFICES DE LA MARCHÉ

SEULEMENT 30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR ...

