



>>>>>>>>>>

Cela fait 20 km que je la suis
sans même utiliser ma canne !

Je me sens mieux, kilomètre après kilomètre,
ma pression artérielle et
ma respiration semblent s'améliorer.

Et cela me plaît
où que nous allions !

Après 25kms, si nous voulons continuer..?

>>>>>>>>>> - il y a une **récompense....!**

>>>>>>>>>> - Je crois que je pourrais marcher 40 km
encore....!

>>>>>>



>>>>>>> - **A envoyer à tout sénior pour l'inciter à faire de l'exercice....!**