



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Santé : la marche sportive est une activité physique excellente pour le corps

<https://www.tmc.tv/news/sante-la-marche-sportive-est-une-activite-physique-excellente-8558869-848.html>

Certains sports ont comme particularité de devenir de plus en plus populaires. C est le cas de la marche sportive, une activité dont certains ne cessent de vanter les bienfaits sur la santé. À mi-chemin entre une course à pied et une promenade, la marche sportive est une activité physique facile à pratiquer. Les moins expérimentés ont pour habitude de maintenir leur rythme à 5 km/h, tandis que les adeptes avancent à 9 km/h.

Certains sports ont comme particularité de devenir de plus en plus populaires. C est le cas de la marche sportive, une activité dont certains ne cessent de vanter les bienfaits sur la santé. À mi-chemin entre une course à pied et une promenade, la marche sportive est une activité physique facile à pratiquer. Les moins expérimentés ont pour habitude de maintenir leur rythme à 5 km/h, tandis que l