

## Pusey

# La marche, source de bien-être

Afin de répondre aux interrogations des marcheurs, l'association Détente Pusey propose une conférence-débat sur le thème : la marche, source de bien-être. Jeudi 30 avril à 20 h 30, salle des associations, rue du Breuil à Pusey, Laurent Morosi, docteur, animera cette soirée. Il apportera des explications, des conseils. Parfois certains hésitent à pratiquer la marche en raison de douleurs articulaires ou dorsales, de problèmes cardiaques, d'âge. L'association propose depuis de nombreuses années une activité marche au départ du parking du stade : le mercredi, départ à 13 h 45 (12 km environ), le vendredi



### ■ En randonnée ce printemps

départ à 13 h 45 (8 km rythme moins soutenu). De mars à octobre, deux sorties par

mois à la journée avec pique-nique sont organisées en Haute-Saône ou parfois

dans le Doubs, les Vosges.

