



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Cet été, on bouge dans les parcs à Mont-Saint-Hilaire

Mont-Saint-Hilaire, le 6 juillet 2020 – La programmation d'activités extérieures gratuites *On bouge dans les parcs* est de retour à Mont-Saint-Hilaire cet été au pavillon Isaac-Vandandaigue. La population hilairemontoise est ainsi invitée à participer à des ateliers de yoga, les mardis de juillet et d'août, de 19 h à 20 h, et à des séances de Zumba qui se tiendront les jeudis de juillet et d'août, selon le même horaire. Ces activités constituent un excellent moyen de garder la forme et de retrouver l'équilibre à la suite du confinement lié à la COVID-19. Les mesures de distanciation physique et d'hygiène liées à ce contexte sont toujours de mise, afin de permettre aux personnes qui participent de pratiquer leurs activités tout en respectant leur santé et celle des autres.

Yves Corriveau, maire de Mont-Saint-Hilaire, invite la population à participer à ces activités estivales : « La Ville de Mont-Saint-Hilaire est heureuse d'offrir à ses citoyennes et ses citoyens l'occasion de suivre des cours de yoga et de Zumba en plein air tout à fait gratuitement. Ces activités remplies de bienfaits permettent de relaxer, d'améliorer le système cardiovasculaire ou tout simplement de bouger. Que du positif pour le corps et l'esprit! »

Pour les cours de yoga, une séance d'étirement est prévue ainsi que des exercices de respiration et de relaxation. Les séances de Zumba de leur côté feront bouger les participantes et les participants au rythme des musiques latino-américaine et du monde. Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme, est également au menu : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

Rappelons que les activités sont gratuites et se déroulent au pavillon Isaac-Vandandaigue, les mardis et jeudis de juillet et d'août, de 19 h à 20 h. Les personnes qui y participent doivent en tout temps respecter les normes de distanciation physique et d'hygiène qui sont toujours en vigueur en contexte de pandémie de COVID-19, soit de garder une distance de deux mètres entre les personnes et d'apporter son propre matériel (tapis de yoga, bouteille d'eau, etc.). Les activités sont annulées en cas de mauvais temps.

À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire

Mont-Saint-Hilaire est une ville de plus de 19 000 citoyens. Ville de nature, d'art et de patrimoine, elle est fière de ses valeurs de développement durable, qu'elle manifeste notamment en protégeant et en préservant ses milieux naturels. Mont-Saint-Hilaire est aussi un lieu incontournable de l'activité artistique et touristique de la Vallée-du-Richelieu et possède un riche patrimoine historique et culturel.

- 30 -

Source : Ville de Mont-Saint-Hilaire
Information : Services aux citoyens et communications
communications@villemsh.ca