



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Mont-Saint-Hilaire invite sa population à participer au Mois TOUGO : 30 jours pour mettre sa santé en priorité !

Mont-Saint-Hilaire, le 7 avril 2021 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est heureuse de participer une fois de plus au Mois TOUGO, anciennement le Mois Défi Santé. Cette année, en collaboration avec les municipalités participantes, TOUGO a concocté un dossier bien spécial intitulé *Bouger dans sa ville*. Ainsi, du 1^{er} au 30 avril, Mont-Saint-Hilaire invite ses citoyens et ses citoyennes à prendre part à une foule d'activités répondant à trois principaux objectifs : bouger plus, manger mieux et se sentir bien.

Le Mois TOUGO

Le Mois TOUGO est un défi collectif et motivant qui englobe des activités sportives gratuites, des recettes nutritives alléchantes, des offres exclusives favorisant le bien-être et, bien sûr, le grand concours *Santé & Bien-être*, gracieuseté de la Sun Life, qui offrira à la personne gagnante un prix d'une valeur de 2 000 \$. En participant au volet *Bouger dans sa ville* de TOUGO, la Ville de Mont-Saint-Hilaire souhaite mobiliser les jeunes et les familles de son territoire afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.

Pour pimenter le Mois TOUGO, quatre thèmes d'une durée d'une semaine chacun seront mis de l'avant : l'activité physique, la nutrition et la saine alimentation, le bien-être et la santé psychologique, puis les divers sujets et enjeux sur la santé. En ce sens, chaque semaine, Mont-Saint-Hilaire proposera diverses idées d'activités à sa population qui seront diffusées sur [la page Facebook de la Ville](#) afin de dresser le portrait du thème actuel. En plus d'une foule d'activités de plein air présentées par le Service du loisir et de la culture, les citoyens et les citoyennes pourront tout autant s'inscrire à des activités en ligne, spécialement conçues selon les thèmes hebdomadaires : séance de Zumba offerte par l'équipe de Focus Studio, conférence sur la nutrition *À vos frigos*, séance de yoga offerte par Annie-Claude du studio Mon yoga et moi et conférence en ligne sur les voyages. Toute inscription à ces activités peut être soumise sur [villemsh.ca, section Loisirs et culture, onglets Événement/Le Mois TOUGO](#).

Pour clore le Mois TOUGO, l'équipe de Cardio Plein Air offrira gratuitement un entraînement de 45 minutes dans le cadre du *Rendez-vous actif TOUGO*. Les citoyens et les citoyennes des villes participantes pourront se joindre à l'événement diffusé en direct sur [la page Facebook de TOUGO](#), le dimanche 2 mai à 10 h 30.

Le Bingo-TOUGO

Tous les jours du mois d'avril, une de boule de bingo sera tirée sur [la page Facebook du Service du loisir et de la culture](#). Pour participer au Bingo-TOUGO, la Ville invite la population à se procurer leur carte de bingo et consulter les règlements du concours sur [villemsh.ca, section Loisirs et culture, onglets Événement/Le Mois TOUGO](#). Des prix de participation seront remis parmi tous ceux et celles qui auront complété leur carte de bingo.

Le concours *Santé & Bien-être* présenté par la Sun Life

Dans le cadre du dossier spécial *Bouger dans sa ville*, TOUGO donne la chance aux citoyens et aux citoyennes des villes participantes de gagner un programme personnalisé de mise en forme et un suivi faits par une kinésiologue certifiée (valeur de 1 500 \$) et 500 \$ en équipement sportif. Les intéressés et les intéressées par ce concours sont priés de visiter [montougo.ca](#) pour tous les détails et participer au concours.

À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

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 et
information:**

Services aux citoyens et communications
communications@villemsh.ca