



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

On bouge tout l'été dans les parcs de Mont-Saint-Hilaire!

Mont-Saint-Hilaire, le 7 juillet 2021 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est fière d'offrir aux citoyens plusieurs activités gratuites dans différents parcs du territoire. Que vous souhaitiez relaxer, améliorer votre système cardiovasculaire ou simplement vous divertir, *On bouge dans les parcs* se sont des rendez-vous à ne pas manquer pour profiter de l'extérieur cet été! Profitez de la belle saison pour vous y rendre en transport actif!

« Sortir dehors, bouger et respirer, c'est vraiment ce dont nous avons besoin en cette période pandémique. Nous sommes fiers de vous présenter plusieurs nouveautés, des activités pour tous les goûts et pour tous les âges. Nous vous rappelons que même à l'extérieur, les mesures d'hygiène et de distanciation doivent être respectées. Autrement, amusez-vous dehors cet été! », mentionne Yves Corriveau, maire de la Ville de Mont-Saint-Hilaire.

Yoga

Il y aura du yoga tous les mardis de juillet et août de 19 h à 20 h au pavillon Isaac-Vandandaigue. Séance d'étirement, de respiration et de relaxation. Apportez votre tapis de yoga et une courroie de yoga si nécessaire.

Zumba

Il y aura de la zumba tous les jeudis de juillet et août de 19 h à 20 h au pavillon Isaac-Vandandaigue. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde. Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

Bougez en famille

Il y aura aussi *Bougez en famille*, tous les samedis de juillet et août de 10 h 30 à 12 h au parc de la Gare. Les familles sont invitées à une activité différente chaque semaine allant du Bootcamp au yoga, en passant par la danse et des parcours. Les toilettes et les fontaines d'eau du parc sont accessibles.

Gymnastique douce

Une nouveauté cette année, de la gymnastique douce tous les jeudis de juillet et août de 10 h à 11 h au pavillon Isaac-Vandandaigue. Atelier de gymnastique douce issu de mouvements de Tai Chi avec Michel Major.

Pilates

Une autre nouveauté cet été, du pilates tous les vendredis de juillet de 10 h à 11 h au pavillon Isaac-Vandandaigue. Une séance complète de remise en forme avec la méthode Pilates. Gagnez en force, en souplesse, en tonus et en endurance. Améliorez votre posture et soulagez votre dos. Tout ça dans la joie et la convivialité avec Chérhine du studio Kinepilates. Apportez votre tapis, une serviette et une paire de chaussures de sport.

Pique-niques en couleurs

Tout au long de l'été, ne manquez pas ces nouveaux rendez-vous colorés pour pique-niquer dans nos parcs. Apportez votre lunch, votre couverture et portez un vêtement ou un accessoire de la couleur thématique.

- Le samedi 17 juillet de 11 h à 14 h, portons le vert pour le pique-nique au parc Beaujeu
Thème : la zénitude de la nature
Au menu : barbe à papa, atelier de fabrication de jardin zen, activité de peinture sur roche, jeu libre *Gardez son zen* et contes pour enfants de la bibliothèque à 13 h 15 et à 13 h 45
- Le samedi 14 août de 11 h à 14 h, vêtissons-nous de jaune, pour le pique-nique au parc Champlain
- Et le samedi 11 septembre de 11 h à 14 h septembre, au parc Paul-Émile-Borduas, ce sera le blanc qui sera à l'honneur

« Ce sont toutes des activités gratuites, qui ne demandent pas de réservation et qui vont avoir lieu tout l'été, pourvu que la température soit de notre côté. Ce sera vraiment une très belle programmation pour bouger et s'amuser dans nos parcs. On vous attendra en grand nombre pour ces activités gratuites, qui feront du bien tant au corps qu'au moral! On veut que ça bouge partout à Mont-Saint-Hilaire pour favoriser de saines habitudes de vie », ajoute Emile Grenon-Gilbert, conseiller municipal à la Ville de Mont-Saint-Hilaire.

Activités annulées en cas de mauvaise température.

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