



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour publication immédiate

***On bouge dans les parcs :* une programmation pour tous les âges à Mont-Saint-Hilaire**

Mont-Saint-Hilaire, le 29 juin 2022 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est heureuse d’offrir gratuitement à toute sa population des activités pour bouger en plein air tout l’été au Pavillon Isaac-Vandandaigue (parc des Maires) ainsi qu’au parc de la Gare. Les activités de la programmation *On bouge dans les parcs* sont conçues pour être accessibles à toutes et à tous : enfants, adultes et aînés. Que ce soit pour relaxer, améliorer son système cardiovasculaire ou simplement se divertir, c’est un rendez-vous à ne pas manquer pour profiter de l’extérieur cet été!

« Encore cette année, notre équipe du Loisir et de la Culture a bien su tirer profit de nos magnifiques parcs et espaces verts pour y organiser des activités sportives en plein air, qui rassembleront toute la communauté et motiveront petits et grands à maintenir un mode de vie actif. De plus, comme les activités se tiennent dans des parcs de quartier, la population peut facilement s’y rendre à pied ou à vélo », souligne Marc-André Guertin, maire de Mont-Saint-Hilaire.

La programmation comprend quatre activités différentes, qui se dérouleront chaque semaine ou toutes les deux semaines durant les mois de juillet et d’août, soit au parc des Maires, soit au parc de la Gare.

Gymnastique douce

L’activité de gymnastique douce se déroulera tous les mardis du 5 juillet au 30 août de 9 h 30 à 10 h 30 au Pavillon Isaac-Vandandaigue. Cette activité est accessible à tous sans distinction d’âge ou de condition physique. La gymnastique douce permet de pratiquer des déplacements et mouvements légers pour rester actif.

Yoga

L’activité de yoga se déroulera tous les mardis du 5 juillet au 30 août de 19 h à 20 h au Pavillon Isaac-Vandandaigue. Les séances combineront des étirements, des exercices de respiration et de relaxation.

Zumba

L’activité de zumba se déroulera tous les jeudis du 7 juillet au 1^{er} septembre de 19 h 30 à 20 h 30 au Pavillon Isaac-Vandandaigue. Laissez la zumba vous emporter par ses rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde. Il s’agit d’un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

Bougez en famille

L’activité Bougez en famille se déroulera 1 samedi sur 2, soit le 9 et le 23 juillet ainsi que le 6 et le 20 août de 10 h 30 à 12 h au parc de la Gare. Une activité différente sera proposée chaque semaine, par exemple, parcours ou zumba.

Aucune inscription n'est requise et, en cas de pluie, les activités seront annulées. Pour connaître le matériel à apporter lors de chaque activité, les personnes intéressées peuvent consulter le www.villemsh.ca, onglet *Loisirs et culture, Activités et services, On bouge dans les parcs*.

À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire

Mont-Saint-Hilaire est une ville de plus de 19 200 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