



Ville de Mont-Saint-Hilaire

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### En avril, Mont-Saint-Hilaire invite sa population à participer au Mois TOUGO : Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.

**Mont-Saint-Hilaire, le 31 mars 2023** – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est fière de participer à l'édition 2023 du Mois TOUGO. Du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2023, les citoyen·nes sont invité·es à participer à des activités gratuites visant à promouvoir la santé et les saines habitudes de vie.



En partenariat avec l'organisme TOUGO, ce défi collectif motivant inclut des activités sportives gratuites, des recettes nutritives alléchantes et des offres exclusives favorisant le bien-être global.

« En participant au mois TOUGO, nous souhaitons célébrer l'arrivée du printemps et inciter toute la communauté hilairemontaine à profiter des services et infrastructures déjà à leur disposition pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique et physique », mentionne le maire de la Ville de Mont-Saint-Hilaire, M. Marc-André Guertin. « Développer de saines habitudes de vie, cela se fait non seulement dans le cadre du Mois TOUGO, mais aussi tout au long de l'année; il n'y a rien de plus important que la santé », conclut-il.

### Une foule d'activités gratuites

Pour motiver les Hilairemontais et Hilairemontaises à bouger dans la ville, le Service du loisir et de la culture a concocté une série d'activités gratuites et ouvertes à tous et à toutes.

- **La respiration pour le bien-être avec Jennifer Sunde**  
Lundi 3 avril de 13 h 30 à 14 h 30  
À la bibliothèque Armand-Cardinal  
Lors de cette activité, vous découvrirez les techniques de respiration utilisées dans la pratique du yoga et leurs bienfaits sur le sommeil, la digestion et la concentration. L'activité se déroule sur chaise, aucun matériel requis.
- **Yoga parent-enfant avec Jennifer Sunde**  
Samedi 15 avril de 10 h à 11 h  
Au pavillon Jordi-Bonet  
Venez profiter d'un moment de complicité avec votre enfant en découvrant l'univers du yoga. Matériel requis : un tapis de sol par personne (disponible en prêt sur demande au préalable)
- **Méditer pour calmer le hamster! avec Jennifer Sunde**  
Samedi 22 avril de 10 h à 11 h  
Au pavillon Jordi-Bonet  
Vous aurez la chance de mettre en pratique quelques types de méditation dans le but d'apaiser le mental. L'activité se déroule sur chaise, aucun matériel requis.

- **Entraînement rythmé avec Jean Hébert**

Samedi 29 avril de 10 h à 11 h

Au pavillon Jordi-Bonet

Au son de musique rythmée et dans une ambiance festive, vous serez amenés à vous dépasser dans une séance d'entraînement physique adaptée pour tous, plaisir garanti! Prix de présence en collaboration avec la Maison de la course! Souliers de course et bouteille d'eau.

L'inscription à ces activités se fait par courriel à [loisirs@villemsh.ca](mailto:loisirs@villemsh.ca) en indiquant votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone. Pour les résidents de Mont-Saint-Hilaire uniquement.

### **Autres activités libres et gratuites**

- **Thématiques spéciales à la bibliothèque**

Chaque semaine du mois d'avril, la bibliothèque vous offrira une sélection de livres à emprunter reliés à la santé et au bien-être!

- **Parcours actifs**

Connaissez-vous les six [parcours actifs](#)? Accessibles pour les citoyens, ils vous permettront de bouger et de profiter de la nature en plein cœur de votre ville.

- **Activités libres en famille**

Les samedis 1<sup>er</sup> et 8 avril, de 9 h à 12 h

Pavillon Jordi-Bonet

Les activités libres sont offertes aux enfants de 12 ans et moins accompagnés de leur parent. Les jeunes de moins de 5 ans pourront se dégourdir dans le parcours moteur alors que les plus vieux s'amuseront avec les jeux de société, les jeux ludiques et plus encore. Le 8 avril, les enfants pourront participer gratuitement à une chasse aux cocos. Aucune inscription n'est requise et les familles peuvent arriver et repartir au moment où elles le souhaitent.

### **Plus de détails**

Pour être informés de la programmation complète du Mois TOUGO, suivez la page Facebook du service du loisir et de la culture à [facebook.com/loisiretculturevillemsh](https://facebook.com/loisiretculturevillemsh)

Aussi, inscrivez-vous gratuitement sur la plateforme TOUGO et remplissez votre Questionnaire santé pour faire le point sur vos habitudes à <https://montougo.ca/questionnaire-sante/>

### **À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire**

*Mont-Saint-Hilaire est une ville de plus de 19 400 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.*