



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate

Cet été, *On bouge au parc des Maires!*

Mont-Saint-Hilaire, le 12 juin 2023 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est fière d'offrir, encore une fois cette année, plusieurs activités gratuites pour bouger cet été. Que vous souhaitiez relaxer, améliorer votre système cardiovasculaire ou simplement vous divertir, les activités *On bouge au parc!* sont des rendez-vous à ne pas manquer tout le mois de juillet et le mois d'août au Pavillon Isaac-Vandandaigue situé au parc des Maires.

« Bouger et prendre une bouffée d'air frais au parc, c'est ce dont nous avons besoin en cette période estivale! Nous sommes fiers de vous présenter plusieurs activités gratuites pour favoriser de saines habitudes de vie, en plus d'être pour tous les goûts et pour tous les âges. Pourquoi ne pas profiter de la belle saison pour vous y rendre en transport actif! », propose Marc-André Guertin, maire de la Ville de Mont-Saint-Hilaire.

Quatre activités pour votre santé au programme

Gymnastique douce : Ateliers de gymnastique douce, accessible à tous, issue de mouvements de Tai Chi Shi Ba Shi avec Michel Major. Les lundis du 3 juillet au 29 août de 19h à 20h ainsi que les mardis du 4 juillet au 29 août de 9 h 30 à 10 h 30 au Pavillon Isaac-Vandandaigue.

Yoga : Séance de yoga avec Jennifer Sunde pour travailler les postures, la respiration et la relaxation du corps et de l'esprit. Bon pour relâcher les tensions profondes et développer la vitalité et la positivité. Apportez votre tapis de yoga et une courroie de yoga si nécessaire. Les mardis du 11 juillet au 29 août de 19 h à 20 h au Pavillon Isaac-Vandandaigue

Zumba : Les cours de Zumba® avec Focus Studio vous feront vivre une heure de plaisir intense. C'est un cours de danse et de mise en forme qui fusionne des danses latines, africaines, orientales et plusieurs autres. C'est un exercice cardiovasculaire important qui enchaîne des périodes à forte intensité, suivies de périodes moins intenses. Les jeudis du 6 juillet au 24 août de 19 h à 20 h au Pavillon Isaac-Vandandaigue

Danse créative-improvisation : Une nouveauté cet été, *Les Ateliers Sa.me.di de Danser* avec Sylvie Miro. Ces ateliers offrent une occasion unique de s'amuser en explorant les mouvements et les rythmes naturels du corps, tout en optimisant notre santé. Une bonne façon de diminuer les tensions, le stress et d'augmenter sa joie de vivre. Cette approche originale de la danse utilise des consignes pour stimuler

notre imagination, afin de créer librement notre danse intérieure. Porter des vêtements et des souliers confortables pour danser sans contraintes. Les samedis du 8 juillet au 26 août de 10 h à 11 h au Pavillon Isaac-Vandandaigue.

Prenez note que les activités ne demandent pas de réservation et qu'elles sont annulées en cas de mauvaise température.

À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire

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

- 30 -

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