

En avril, on favorise les saines habitudes de vie!

SAINT-CONSTANT, le 25 mars 2022 – En avril, la Ville de Saint-Constant invite ses citoyens à prendre part au défi TOUGO, un programme spécial pour vous aider à manger mieux, bouger plus et vous sentir bien au quotidien.



Cette année, la thématique sera « Se sentir bien dans sa Ville ». La population est invitée à profiter des services et infrastructures qu'offrent les municipalités pour relaxer, être plus zen, se sentir bien... tout ça pour améliorer la santé mentale et viser l'équilibre!

Plusieurs activités gratuites seront offertes tout au long du mois d'avril et les inscriptions débuteront le 28 mars, 18 h, via le saint-constant.ca/inscriptions. Des activités libres seront aussi offertes pour tous.

Retrouvez toute la programmation au saint-constant.ca sous l'[onglet « Défi TOUGO »](#).

Cardio urbain

Complète, ludique et accessible à tous, l'activité « Cardio urbain » est une excellente solution pour garder la forme. Utilisant l'environnement et le mobilier urbain, l'entraînement propose une alternance de mouvements cardio simplifiés et d'exercices musculaires.

Ateliers Allez-HOP!

Des ateliers variés pour les enfants de 5 à 12 ans, animés par la troupe Allez-HOP!

Chasse aux carottes

Du 15 au 18 avril, vous aurez la chance d'aider le lapin de Pâques à trouver les carottes cachées au Pavillon de la biodiversité, au parc Héritage-Roussillon et au parc des Jardins. Lorsque vous croyez avoir repéré toutes les carottes, vous n'aurez qu'à commenter la publication officielle du concours (sur Facebook) en indiquant le nombre et l'endroit visité. Un tirage sera réalisé parmi les réponses reçues et une surprise chocolatée sera remise au gagnant de chacun des emplacements.

Trousses d'activités à faire à la maison

Du 1^{er} au 20 avril, les enfants qui aiment bricoler pourront se procurer les trousse d'activités « Toutou porte-bonheur » et « Pochette planète », deux activités amusantes à faire à la maison!

Activités libres (sans inscription)

- Capsules sportives en plein air;
- Défi des parcs;
- Cours en ligne via la [plateforme Skilleos](#);
- Suggestions de lectures et de recettes.

À propos de TOUGO

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement. Pour en savoir plus, visitez montougo.ca.

– 30 –

Source :

Service des communications
Ville de Saint-Constant
450 638-2010, poste 7460
communication@saint-constant.ca