

En avril, on favorise les saines habitudes de vie!

SAINT-CONSTANT, le 30 mars 2023 – En avril, la Ville de Saint-Constant invite ses citoyens à prendre part au défi TOUGO, un programme spécial pour vous aider à mieux manger, bouger plus et bien vous sentir au quotidien.

Plusieurs activités gratuites seront offertes tout au long du mois d'avril et les inscriptions débuteront le 3 avril, dès 18 h, via le saint-constant.ca/inscriptions. Des activités libres seront aussi offertes pour tous.

Atelier Éveil de la Nature

Cet atelier vous permettra d'observer les bourgeons des arbres et les premières pousses de plantes, en plus de vous introduire à leurs usages et propriétés médicinales. Dégustation de tisane et méditation de pleine conscience seront également au rendez-vous.

Atelier de collation santé

Trois activités de cuisine distinctes seront offertes pour les 6 à 8 ans, 9 à 11 ans et 14 ans et plus. Lors de l'activité, les jeunes découvriront de nouvelles recettes ainsi que le plaisir de cuisiner!

Zumba en plein air

Un cours d'entraînement physique où la danse est à l'honneur. Venez bouger tout en prenant l'air!

Tai-chi en plein air

Apprenez à ralentir durant ce cours axé sur le bien-être, où mouvement et respiration ne font plus qu'un.

Ornithologie

Cette activité vous permettra de développer vos connaissances sur différentes espèces d'oiseaux et de découvrir votre Ville sous un nouvel angle.

Activités libres (sans inscription)

- Capsules sportives en plein air;
- Défi des parcs;
- Suggestions de lectures.

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