



Ville de Mont-Saint-Hilaire

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

TOUGO MUNICIPALITÉ : AVRIL EN MOUVEMENT À MONT-SAINT-HILAIRE

Mont-Saint-Hilaire, le 13 mars 2025 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est fière de participer à l'édition 2025 du Mois TOUGO. Du 1^{er} au 30 avril, en partenariat avec l'organisme TOUGO, la population est invitée à bouger et à profiter des services et des infrastructures à leur disposition grâce à des activités gratuites favorisant un mode de vie actif.

« Avec l'arrivée du printemps, l'envie de sortir et de bouger se fait sentir! Comme le souligne notre Politique de santé et saines habitudes de vie, l'activité physique et un mode de vie sain apportent de nombreux bienfaits, tant pour la santé mentale que physique. Le Mois TOUGO est une belle occasion de renforcer ces habitudes et d'encourager notre collectivité à bouger afin de prendre soin de notre santé globale. Pour profiter pleinement de la belle saison, la Ville propose une panoplie d'activités qui sauront plaire à tous les âges », mentionne Marc-André Guertin, maire de la Ville de Mont-Saint-Hilaire.

Activités gratuites

Vieillir en santé avec l'Essentrics

Dimanche 6 avril, de 10 h à 11 h

Pavillon Jordi-Bonet

Cette séance d'entraînement doux combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement afin de favoriser la souplesse et le tonus musculaire. Apportez votre tapis de sol et venez découvrir cette discipline aux nombreux bienfaits physiques et mentaux. Cette activité s'adapte très bien aux personnes de tout âge!

Aquaforme en famille

Dimanche 13 avril, de 13 h à 13 h 55

Centre aquatique

Participez à un cours d'aquaforme en famille ou entre amis! Une belle occasion de bouger ensemble, de s'amuser dans l'eau et d'explorer une activité dynamique et rafraîchissante.

Atelier-conférence sur la course à pied

Lundi 14 avril, de 19 h à 20 h

Pavillon Jordi-Bonet

Destiné à toute personne souhaitant s'initier à la course à pied ou obtenir des conseils sur cette activité, cet atelier abordera la prévention des blessures, le choix d'équipement, ainsi que les meilleures pratiques. Pour les 10 à 99 ans.

Cardio-famille

Samedi 26 avril, de 10 h 30 à 11 h 30

Pavillon Jordi-Bonet

Enfants, parents, grands-parents : tout le monde est bienvenu dans cette séance d'entraînement rythmée et multigénérationnelle! Seul ou accompagné de vos proches, plaisir et dépassement de soi garantis! Animé par Jean Hébert. Pour les 6 à 99 ans.

L'inscription à ces activités se fait [en ligne](#) et est réservée aux résidents de Mont-Saint-Hilaire.

Autres activités libres et gratuites

Thématiques spéciales à la bibliothèque

Chaque semaine du mois d'avril, la bibliothèque proposera une sélection de livres à emprunter sur la santé et le bien-être.

Parcours actifs

Découvrez les six parcours actifs accessibles aux citoyens, parfaits pour bouger et profiter de la nature en plein cœur de la ville.

Circuit d'entraînement avec les modules Trekfit

Ce circuit extérieur permet à tous de s'entraîner gratuitement. Il comprend plus de 15 modules d'entraînement, du quai de la gare (direction Montréal) jusqu'à l'hôtel de ville. Près de chaque appareil, un panneau muni d'un code QR permet d'accéder à des vidéos d'exercices et des informations sur les muscles sollicités.

Pour connaître toute la programmation du Mois TOUGO, suivez la page Facebook du Service du loisir et de la culture : facebook.com/loisiretculturevillemsh

Inscrivez-vous également gratuitement sur la plateforme TOUGO et remplissez votre Questionnaire santé pour faire le point sur vos habitudes : <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. En mode 100 % solution, elle passe à l'action pour répondre aux enjeux environnementaux, sociaux et économiques. La Ville s'assure ainsi de mettre en œuvre des projets qui répondent aux besoins de l'ensemble des citoyens et des citoyennes de façon durable, visant à réduire son impact environnemental, dans une perspective de bien commun.