

Saines habitudes de vie

LA VILLE INVITE SES CITOYENS À PRENDRE PART AU DÉFI TOUGO

Pour diffusion immédiate

Saint-Hyacinthe, le 21 février 2023 – Du 25 février au 7 avril, la Ville de Saint-Hyacinthe invite ses citoyens à relever le défi TOUGO, qui consiste à favoriser de meilleures habitudes de vie grâce à l'activité physique et une alimentation saine. Pour l'occasion, plusieurs activités gratuites sont organisées pour permettre aux Maskoutains de bouger tout en s'amusant!

Activités au centre aquatique Desjardins

En plus des séances de bain libre offertes tous les jours au centre aquatique Desjardins, les citoyens pourront essayer plusieurs sports aquatiques. Lors de la journée d'ouverture (25 février) et de fermeture (7 avril) du défi, il sera possible de s'initier au waterpolo, de participer à plusieurs activités animées par le Club de natation de Saint-Hyacinthe, les Vestales, les membres du Sauvetage sportif, ou encore par une kinésiologue. Les participants pourront aussi s'affronter lors des Olympiques Wibit en plus d'essayer l'aquaspinning et l'aquazumba. D'autres séances d'aquaforme et d'aquajogging seront ouvertes au public durant le mois de mars. [Consultez l'horaire complet en ligne.](#)



Aucune inscription n'est requise pour participer aux activités, les premiers arrivés sont les premiers servis.

Activités libres

Les citoyens peuvent profiter [des séances de patin libre offertes](#) aux différents arénas de la Ville. Le parc Les Salines est aussi ouvert tous les jours et permet, selon les conditions météorologiques, la marche en forêt, le ski de fond, la raquette, le patin et la glissade.

Retrouvez plus de conseils concernant l'activité physique et la saine alimentation en plus d'une multitude d'idées de recettes [sur la plateforme TOUGO.](#)

– 30 –

Source : Direction des communications et de la participation citoyenne
450 778.8300