

# MON ÉLAN SANTÉ

# MOIS

# TOUGO

— Avril 2026 —

#varenesestTOUGO

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			1	2	3 INITIATION AU BASEBALL	4 
5	6	7	8	9	10	11 
12 INITIATION AU SOCCER YOGA PARENT-ENFANT	13 	14	15 	16	17 INTRODUCTION AUX DANSES LATINES SOUPER ET CUISINE COMMUNAUTAIRE (\$)	18 ATELIER CULINAIRE PARENT-ENFANT (\$)
19	20	21 COURS DE DANSE EN LIGNE	22 CONFÉRENCE <i>Ciao plastique! : peut-on vraiment s'en passer?</i>	23	24	25 ATELIER D'ACROYOGA PARENT-ENFANT (\$)
26 JOUR DE LA TERRE 	27	28 	29	30 		



## BOUGER PLUS

Marcher 15 minutes après un repas et observer la nature autour.

Aller au travail ou à l'épicerie à pied ou à vélo.

Faire une pause étirement toutes les heures si vous travaillez en position assise.

Essayer un nouvel exercice (squat, planche, sauts, etc.).



## MANGER MIEUX

Ajouter plus de fruits et légumes locaux à chaque repas.

Boire plus d'eau au lieu de boissons sucrées.

Privilégier les collations saines comme les noix, le yogourt ou les fruits.

Préparer un repas maison au lieu d'opter pour du prêt-à-manger.



## SE SENTIR BIEN

Passer 15 minutes dehors pour profiter de l'air frais et de la lumière naturelle.

Prendre 5 grandes respirations profondes pour apaiser le stress.

Lire un chapitre d'un livre ou écouter un balado inspirant.



## PRÉVENIR

Prendre rendez-vous pour un examen de santé préventif

Faire une pause écran pour réduire la fatigue visuelle

Dormir au moins 7 à 8 heures pour bien récupérer

Se laver les mains fréquemment pour réduire le risque d'infections.

Découvrez les parcs, installations et activités offertes à Varennes en explorant notre carte interactive : [ville.varenes.qc.ca/carte](http://ville.varenes.qc.ca/carte)

# MOIS TOUGO



## PROGRAMMATION SPORTIVE, SANTÉ ET GRATUITE!

Embarquez avec nous en avril et profitez du retour du beau temps pour bouger plus, manger mieux et vous sentir bien avec le Mois TOUGO.

Sous le thème « **En avril, je bouge à ma façon** », du 1<sup>er</sup> au 30 avril, la Ville vous propose une programmation d'activités et une foule d'idées pour intégrer davantage de mouvement à votre quotidien et prendre soin de votre santé physique et mentale. **Consultez [ville.varennes.qc.ca](http://ville.varennes.qc.ca) pour les détails !**

### ACTIVITÉS ORGANISÉES

#### INITIATION AU BASEBALL

Offert par l'Association du Baseball Mineur de Varennes

**Vendredi 3 avril, 18 h à 19 h 30**

**Centre Multisports Régional**

12 ans et moins (Présence d'un adulte obligatoire)

 [baseballvarennes.com](http://baseballvarennes.com)

#### INITIATION AU SOCCER


Offert par l'Association de soccer Varennes St-Amable

**Dimanche 12 avril, 9 h à 10 h**

**Espace des Bâtisseurs**

12 ans et moins (Présence d'un adulte obligatoire)

Section du gymnase réservée pour le soccer adapté.

 [ville.varennes.qc.ca](http://ville.varennes.qc.ca)

#### YOGA PARENT-ENFANT

En collaboration avec Cardio Plein Air

**Dimanche 12 avril, 10 h 15 à 11 h 15**

**Espace des Bâtisseurs**

Ouvert à tous, places limitées

 [ville.varennes.qc.ca](http://ville.varennes.qc.ca)

#### INTRODUCTION AUX DANSES LATINES

En collaboration avec l'école Danse Murray

**Vendredi 17 avril, 17 h 30 à 18 h 30**

**Espace des Bâtisseurs**

Aucun partenaire requis - Un Varennois peut inviter un ami

Ouvert à tous, places limitées

#### SOUPER ET CUISINE COMMUNAUTAIRE (\$)

Offert par l'Association des Familles de Varennes

**Vendredi 17 avril, 17 h | Pavillon du Portageur**

Préparez et dégustez un souper santé

 Inscription en ligne sur [afvarennes.com](http://afvarennes.com)

#### ATELIER CULINAIRE PARENT-ENFANT (\$)

**Samedi 18 avril, 14 h à 16 h | Espace des Bâtisseurs**

Pizzas santé

Pour les 6 à 12 ans (Présence d'un adulte obligatoire)

 Inscription en ligne sur [edbvarennes.ca](http://edbvarennes.ca)

#### COURS DE DANSE EN LIGNE

En collaboration avec l'école Danse Murray

**Mardi 21 avril, 18 h à 19 h | Espace des Bâtisseurs**

Cours adapté pour tous niveaux. Un Varennois peut inviter un ami

Ouvert à tous, places limitées

#### CONFÉRENCE > *Ciao plastique! : peut-on vraiment s'en passer ?*

Offerte par Evelynne Charuest

**Mercredi 22 avril, 19 h | En ligne seulement**

 Inscription en ligne sur [varennes.tuxedobillet.com](http://varennes.tuxedobillet.com)

#### ATELIER D'ACROYOGA PARENT-ENFANT (\$)

Offert par l'Association des Familles de Varennes

**Samedi 25 avril, 13 h 30 à 14 h 30**

**Espace des Bâtisseurs**

4 ans et plus en duo, 1 enfant par adulte

 Inscription en ligne sur [afvarennes.com](http://afvarennes.com)

#### JOUR DE LA TERRE

**Dimanche 26 avril, 13 h à 16 h**

**Parc du Pré-Vert**

- Tirage de prix de présence
- Initiation au vélo
- Maquillage écoresponsable
- Bricolage
- Kiosques sur l'environnement
- Présence de Bourrasque et de Radio-V

JOUR DE LA TERRE .CA

### ACTIVITÉS LIBRES

#### COMPTOIR DE PRÊT MOBILE

**Samedi et dimanche, 10 h à 15 h**

**Parc de la Commune**

Équipements disponibles : Trotinettes, vélos d'équilibre, ballons de football, gants de baseball, kanjam, cordes à sauter et cerfs-volants

#### BADMINTON (\$), PICKLEBALL (\$)

**Espace des Bâtisseurs**

 Pour réservation [edbvarennes.ca](http://edbvarennes.ca)

#### BILLARD

**Espace des Bâtisseurs**

Gratuit sans réservation

#### COURSE À PIED ET MARCHÉ

- Sentiers du parc Saint-Charles et piste cyclable près du fleuve, à partir du parc de la Commune

#### LECTURE

Tout le mois d'avril, venez découvrir les suggestions de lecture à l'entrée de la bibliothèque portant sur l'activité physique, l'alimentation, la relaxation et le bien-être psychologique.



**PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS DU MOIS TOUGO,**

**accumulez des coupons de participation et courez la chance de gagner plusieurs prix liés au bien-être, à l'activité physique et aux saines habitudes de vie**

**Pour en savoir plus sur les activités offertes par nos organismes sportifs, communautaires et culturels, consultez notre site Internet**

**Consultez les outils, les recettes, les différents concours et les articles offerts sur [montougo.ca](http://montougo.ca)!**

