

La Ville de Varennes vous invite à participer au Mois TOUGO (anciennement le Mois Défi Santé) du 1^{er} au 30 avril. Le mode de vie physiquement actif sera mis en vedette!

1 mois, 3 objectifs : Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.
Un défi collectif et motivant, 30 jours pour mettre sa santé en priorité.

TOUTE LA PROGRAMMATION EST GRATUITE!

1^{er} avril
INITIATION AU SPIKEBALL
AVEC NUTRISIK

Le Spikeball est un sport inspiré du volleyball qui se joue avec une balle et un filet circulaire. Le principe est simple, il faut faire rebondir la balle sur un trampoline. Ce sport se joue en équipe de 2 contre 2.

Maximum 16 personnes
Gymnase de l'école du Carrousel
 19 h 15 à 20 h 30

Inscrivez-vous en ligne dans la section Loisirs-Activités, inscriptions et locaux de notre site Internet avant le 1^{er} avril.

8 avril
ATELIERS DE CIRQUE
AVEC KATOMIX

Venez-vous initier aux facettes des arts du cirque, dont la jonglerie, le hula hoop et le bâton fleur.

Gymnase de l'école du Carrousel
 19 h 15 à 20 h 30 • Ouvert à tous

16 avril
JOURNÉE THÉMATIQUE
DU PATRIMOINE
FÊTE DE PÂQUES



Pâques est célébré depuis le début de notre développement et est imprégné dans le cœur des Varennois. Par le biais d'animation traditionnelle, d'atelier découverte, d'exposition ou de conférence, découvrez l'évolution des célébrations entourant la fête de Pâques.

10 h à 16 h • Ouvert à tous
 Varennes350.ca

Mi-avril à la mi-mai
SENTIER LUDIQUE
PARCOURS FAMILIAL



Cette activité offerte pour toute la famille propose un circuit ponctué d'épreuves ludiques sur six stations de jeu dispersées dans le Vieux-Varennes. Un téléphone intelligent est requis le jour de l'activité pour accéder aux instructions du jeu.

Varennes350.ca

22 avril
ACTIVITÉS DE
CORDE À SAUTER

Double corde Montréal (DCM) est un club offrant des cours récréatifs en saut à la corde simple et en saut à la corde double. Un sport à dimension éducative, sportive et artistique. Matériel fourni.

Gymnase de l'école du Carrousel
 19 h 15 à 20 h 30 • Ouvert à tous

29 avril
INITIATION À LA CROSSE

L'association de crosse des Bisons de Varennes vous invite à venir essayer le sport le plus rapide sur deux pieds! Venez découvrir le sport qui a permis à plusieurs athlètes professionnels de parfaire leurs habiletés comme Wayne Gretzky, Steve Nash et même Brandon Gallagher. C'est un rendez-vous!

Gymnase de l'école du Carrousel
 19 h 15 à 20 h 30 • Ouvert à tous

1^{er} mai
ENTRAÎNEMENT FAMILIAL
AVEC CARDIO PLEIN AIR

Polydôme
 10 h à 10 h 45 • Ouvert à tous



Profitez également des installations de la Ville pour pratiquer des activités libres, bouger plus et vous sentir bien!

- Bibliothèque
- Complexe aquatique
- Badminton et pickleball
- Billard et pétanque
- Sportplex

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

CONFÉRENCES



6 avril
SUCRE : VÉRITÉ ET
CONSÉQUENCE

Avec Catherine Lefebvre

Le sucre demeure un sujet controversé. On le dit toxique, on l'accuse d'être l'un des principaux responsables des maladies cardiovasculaires, du diabète, de certains cancers. Qu'en est-il vraiment? Cette conférence décortique le sucre morceau par morceau, en commençant par son histoire douce-amère et son impact sur l'environnement. Les plus récentes données probantes à propos des effets néfastes de la surconsommation de sucre sur la santé globale seront aussi présentées.

Maison des aînés
 19 h 15 à 20 h 30

Inscrivez-vous en ligne dans la section Loisirs-Activités, inscriptions et locaux de notre site Internet avant le 6 avril. Maximum 100 personnes.

13 avril
ULTRA-ORDINAIRE
avec Joan Roch

Ultra-marathonien de haut niveau, père de trois enfants et programmeur informatique. Blogueur, conférencier et coach, Joan a fait l'objet de nombreux articles dans les médias, au Québec et en France. Joan viendra donner des pistes pour encourager les gens à persévérer s'ils débutent ou s'ils sont déjà des coureurs ou des sportifs, des stratégies mentales nécessaires pour poursuivre malgré les embûches ou le découragement, quels moyens mettre en place pour persévérer.

Maison des aînés
 19 h 15 à 20 h 30

Inscrivez-vous en ligne dans la section Loisirs-Activités, inscriptions et locaux de notre site Internet avant le 13 avril. Maximum 100 personnes.

