

# Mois TOUGO



## GO

Avril 2024



## Programmation santé et sportive gratuite!

Profitez de l'arrivée du beau temps pour bouger davantage à l'extérieur et ainsi prendre soin de votre santé physique et mentale! Trouvez la manière qui vous convient avec le mois TOUGO.

Sous le thème **En avril, je bouge à ma façon**, du 1<sup>er</sup> au 30 avril, la Ville de Varennes vous offre une programmation totalement gratuite pour vous encourager à mieux manger, bouger et vous sentir bien!

Consultez le [ville.varennes.qc.ca](http://ville.varennes.qc.ca) pour les détails!



N'oubliez pas votre bouteille d'eau réutilisable aux activités.

### ► LANCEMENT DU MOIS TOUGO

Patinage et jeux avec Lilas la lapine

**Lundi 1<sup>er</sup> avril | Polydôme | 13 h 30 à 15 h 30**

Une luge adaptée sera disponible pour les personnes ayant des besoins particuliers. Carte loisirs ou preuve de résidence demandée.  
#VarennesVilleInclusive



Varennes  
ville inclusive

### ► INITIATION AU SOCCER

Offert par l'Association de soccer Varennes St-Amable

**Vendredi 5 avril | Espace des Bâtisseurs | 18 h 30 à 20 h**

(12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)  
Une section du gymnase sera réservée pour le soccer adapté.  
#VarennesVilleInclusive



Varennes  
ville inclusive

### ► INITIATION AU BASEBALL

Offert par l'Association du Baseball mineur de Varennes

**Vendredi 12 avril | Centre Multisports Régional | 18 h 30 à 19 h 30**

(12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

### ► ATELIERS DE CUISINE AVEC UNE NUTRITIONNISTE

**Dimanche 14 avril | Espace des Bâtisseurs**

9 h à 10 h Boules d'énergie

10 h 30 à 11 h 30 Salade printanière

Pour les 5 à 12 ans (accompagnement par un adulte obligatoire)

Inscription en ligne jusqu'au 9 avril dans la section Activités et inscriptions de notre site Internet.

### ► INITIATION AU JUDO

Offert par le Club de Judo Varennes

**Vendredi 19 avril | Espace des Bâtisseurs | 17 h 45 à 18 h 45**

(12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

### ► INITIATION AU PICKLEBALL | Parents et enfants

Animé par Martin Dampousse, Maire

**Dimanche 21 avril | Espace des Bâtisseurs | 9 h à 12 h**

Inscription en ligne dès le 4 avril dans la section Activités et inscriptions de notre site Internet.

### ► DANSE EN LIGNE

**Jeudi 25 avril | Polydôme**

Animé par Winslow Dancers

18 h 30 à 19 h 30 Débutant

19 h 30 à 20 h 30 Novice

20 h 30 à 21 h 30 Intermédiaire

### ► INITIATION À LA CROSSE

Offert par les Bisons de Varennes

**Vendredi 26 avril | Espace des Bâtisseurs | 18 h 30 à 20 h**

### ► LECTURE

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

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
- POLYDÔME

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

