

PROGRAMMATION



Prenez soin de votre santé physique
et psychologique avec TOUGO.

Retrouvez l'ensemble des activités pour
la programmation TOUGO du mois d'avril.

TOUT EST GRATUIT!

Activités réservées aux citoyens lavaltois.





SPORTS LIBRES EN FAMILLE

Samedis 1, 8, 15, 22 et 29 avril | 9 h à 12 h
> École de la Source (1020, rue du Tricentenaire)

Venez-vous amuser en famille! Gymnase et matériel divers (ballons, raquettes, filets, buts, etc.) seront mis à votre disposition afin d'y pratiquer vos sports préférés.

Réservation requise au 450 586-2921, option 4, poste 0
ou loisirs@ville.lavaltrie.qc.ca.

CHERCHE ET BOUGE

1^{er} au 30 avril
> Boisé du Chemin du Roy

Profitez d'une promenade dynamique dans le Boisé et découvrez des étirements à pratiquer pour une marche apaisante.

Effectuez également un entraînement musculaire grâce aux exercices proposés près des bancs de parc.



YOGA POUR TOUS

Lundi 3 avril | 18 h à 19 h
Jeudi 20 avril | 17 h 30 à 18 h 45
> Centre Inspire (871, rue Notre-Dame)

Démonstration de postures, variations et enchaînement fluide pour stimuler tout le corps. Cours adapté pour femmes enceintes, débutants et personnes âgées.

Matériel requis:
vêtements confortables, tapis de yoga et bouteille d'eau

Réservez rapidement au 450 935-0707, les places sont limitées (8 places par cours).

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Mardis 4 et 18 avril | 11 h
Mercredis 12 et 26 avril | 18 h 15
> Cardio Concept (942, rue Notre-Dame)

Améliorez votre force, votre endurance et la coordination de vos muscles en participant à un entraînement adapté au niveau de chaque personne.

Matériel requis:
vêtements confortables, souliers et bouteille d'eau

Réservez votre place au 514 812-8223.



LES HUILES ESSENTIELLES 0 À 12 MOIS

Mercredi 5 avril | 9 h 30 à 11 h
> Action Famille (1725, rue Notre-Dame)

Participez à l'atelier « **Activité et éveil** » d'Action Famille, visant à accompagner le parent dans la stimulation de son bébé, par le biais d'informations, d'échanges et de jeux.

[Inscription en ligne](#)



JEUX DES ÉMOTIONS 1 À 2 ANS

Mercredi 12 avril | 9 h 30 à 11 h
> Action Famille (1725, rue Notre-Dame)

Participez à l'atelier « **Je joue, je découvre** » d'Action Famille, ciblant différentes sphères du développement de l'enfant, par l'entremise de diverses activités.

[Inscription en ligne](#)





FATBIKE

Samedi 15 avril | 9 h à 16 h

Dimanche 16 avril | 9 h à 16 h

> Boisé du Chemin du Roy (entrée sur la rue Benoît)

Découvrez la Ville de Lavaltrie en pédalant ! Venez vous initier à cette activité en empruntant nos vélos pour enfants et adultes.

Les quantités sont limitées, faites vite (6 vélos enfants, 6 vélos adultes) ! Prêt de 1 h par personne, réservation non requise.

Pièce d'identité requise pour l'emprunt.

COURS DE KARATÉ 3 À 7 ANS

Mardis 18 et 25 avril | 18 h 30

COURS DE KARATÉ 8 ANS ET PLUS

Vendredis 21 et 28 avril | 19 h 30

> École de la Source (1020, rue du Tricentenaire)

Initiez vos enfants au karaté par l'apprentissage des techniques de base du karaté et par la pratique d'enchaînements simples.

Inscription non requise



ZUMBA FAMILIALE

Par Véronic Arpin

Samedi 29 avril | 11 h 15 à 12 h

> École J.-C.-Chaussé (41, rue Saint-Antoine Nord)

Venez danser et bouger sur des rythmes dynamiques et entraînants ! Activité pour tous !

Matériel requis :

vêtements confortables, souliers et bouteille d'eau

Inscription non requise

SUGGESTIONS DE LECTURE SANTÉ

> Bibliothèque (241, rue Saint-Antoine Nord)

Découvrez une foule de suggestions littéraires en passant voir notre sélection de livres.

Empruntez-les pour agrémenter vos séances de lecture à la maison!

Et pour encore plus d'inspiration, suivez la Bibliothèque sur [Facebook](#).



1^{er} AU 7 AVRIL

Vaste sélection de livres visant la pratique d'exercices à la maison ou au travail, sur le renforcement et la souplesse.

15 AU 21 AVRIL

Vous marchez, courez ou souhaitez adhérer à l'une de ces activités physiques? Partez du bon pied avec une belle sélection de livres sur la marche, la randonnée et la course à pied!



8 AU 14 AVRIL

Mangez sainement grâce à cette sélection de livres de recettes santé et inspirantes.

22 AU 30 AVRIL

Prenez soin de vous avec ces lectures visant à apaiser le stress quotidien lié à la gestion familiale et au travail. Des livres sur la relaxation, la méditation et le sommeil vous seront également proposés.

Retrouvez une foule de conseils pour vous activer davantage au quotidien, des recettes santé ou des trucs pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête, à montougo.ca.

TOU GO
municipalités

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer!

ville.lavaltrie.qc.ca

