*Veuillez ne pas diffuser ces messages avant le 2 avril 2025*

**Dossier En avril, je bouge à ma façon: Spécial marche.**

Ça y est, le printemps est arrivé, et c’est le moment d’inviter *(nom de la municipalité ou communauté locale)* à se mettre en mouvement!

Cette année, la marche est à l’honneur. On se dégourdit, on s’aère l’esprit, on profite des parcs, des sentiers, des espaces verts et des installations (*à personnaliser au besoin)* qui nous entourent et on améliore notre santé physique et mentale!

[URL](https://montougo.ca/bouger-plus/marche/decouvrez-le-programme-hop-je-cours/) à venir

**Programme de marche TOUGO: 30 jours de motivation!**

La marche est une activité accessible et efficace qui permet aux gens de *(nom de la municipalité ou communauté locale)* de se mettre en forme et de prévenir plusieurs maladies. On se motive grâce au programme sur 30 jours proposé par TOUGO!

Ce programme de marche est avant tout un guide pour prendre l’habitude de marcher même si parfois on manque de temps ou de motivation!

En plus de varier les durées de marche, on y propose d’essayer 4 types de marche. De cette façon, on travaille nos muscles différemment, on découvre de nouvelles choses et on ne se lasse pas. Que du bon! Vive la marche sous toutes ses formes!

[URL](https://montougo.ca/bouger-plus/marche/decouvrez-le-programme-hop-je-cours/) à venir

**RÉSUMÉ DES CONTENUS DU MOIS TOUGO 2025**

**Un dossier spécial qui propose:**

* un programme de marche sur 30 jours;
* un audio présentant une marche en pleine conscience guidée par une kinésiologue;
* des exercices pour renforcer les muscles des jambes;
* un topo sur les mythes entourant la marche;
* des idées de collations nutritives pour la randonnée;
* un concours offrant la chance de gagner 2 cartes-cadeaux de 250 $ à dépenser chez Sports Experts.

**Proposition de publication Facebook:**

**Option 1:**

Avec le dossier spécial marche de @TOUGO, vivez ce printemps pleinement en explorant les parcs, les sentiers et les espaces verts à [nom de la municipalité]. Prenez soin de votre santé physique et mentale.

[https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon](https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon/)

**Option 2:**

Marcher, c’est plus qu’un simple exercice: c’est une véritable bouffée d’air frais pour l’esprit et le corps. @TOUGO vous propose un dossier spécial marche! À vous la découverte des parcs, des sentiers et des espaces verts de [nom de la municipalité].

[https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon](https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon/)

**Lien dossier**: [https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon](https://montougo.ca/dossier/en-avril-je-bouge-a-ma-facon/)

**Page Facebook:** <https://www.facebook.com/montougo>

**Page Instagram:** <https://www.instagram.com/montougo/>