

EN AVRIL, JE BOUGE À MA FAÇON

Un rendez-vous santé à ne pas manquer

Ça y est, le printemps est arrivé, et c'est le moment d'inviter la population 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 et des sentiers qui nous entourent et on améliore notre santé physique et mentale!

Un dossier spécial qui propose:

- > un programme de marche sur 30 jours;
- > un audio pour marche en pleine conscience guidée par une kinésiologue;
- > des exercices pour renforcer les muscles des jambes;
- > un topo sur les tendances dans le domaine de la marche;
- > des idées de collations nutritives pour la randonnée;
- > un concours offrant la chance de gagner 2 cartes-cadeaux de 250 \$ chez Sports Experts.

**DÉCOUVRIR LES
CONTENUS DU DOSSIER**



Une occasion de faire bouger la population

Pourquoi ne pas proposer un programme TOUGO pour encourager citoyens et citoyennes à adopter un mode de vie actif?

- > Des activités de marche en groupe pour les personnes âgées, les familles ou le voisinage;
- > La découverte des trésors naturels de votre région : sentiers, parcs et espaces verts;
- > Le partage de contenus TOUGO motivants dans vos médias sociaux.



Spécial
marche

Des outils promo gratuits

Comment promouvoir le dossier *En avril, je bouge à ma façon*?

- > En utilisant la **trousse promotionnelle** clés en main (bannières Web, visuels pour médias sociaux, textes promotionnels) pour faire connaître votre offre;
- > En partageant les différentes publications **Facebook** et **Instagram** de TOUGO sur vos plateformes sociales ou dans vos infolettres;
- > En proposant le **Questionnaire santé**, un outil gratuit pour faire le point sur ses habitudes et recevoir un plan d'action personnalisé;
- > En incitant vos citoyens et citoyennes à s'abonner à **l'infolettre** de TOUGO.

**TÉLÉCHARGER
LA TROUSSE PROMO**



Je m'active. Je croque dedans. Je m'écoute. Je pense à demain.