



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

SAINT-JOSEPH-DU-LAC : Des cours gratuits en plein air tous les mardis soir de juillet

Saint-Joseph-du-Lac, le 25 juin 2019 – Le conseil municipal de Saint-Joseph-du-Lac est fier d'annoncer la tenue de cours sportifs gratuits, tous les mardis soir de juillet, au parc Jacques-Paquin. Cette nouveauté découle de l'adoption, en juin dernier, de la Politique pour les familles, les aînés et des saines habitudes de vie.

Cinq disciplines seront explorées :

- **Zumba** le mardi 2 juillet à 19 h
- **Cardio F.I.T.** le mardi 9 juillet à 19 h
- **Yoga sous la lune** le mardi 16 juillet à 20 h
- **Boot camp parent/enfant** le mardi 23 juillet à 19 h
- **Plein air tonus** le mardi 30 juillet à 19 h

« J'encourage toutes les citoyennes et les citoyens à profiter de ces séances sportives pour bouger, à leur rythme, tout en passant un bon moment en communauté. Les saines habitudes de vie concernent certes l'activité physique, mais comprennent aussi un volet social très important. Cette nouveauté allie ces deux aspects, et le conseil municipal et moi espérons vous y voir en grand nombre! », indique le maire de la municipalité de Saint-Joseph-du-Lac, M. Benoit Proulx.

Les cours sont gratuits pour tous. Il est recommandé d'apporter un tapis de sol pour toutes les activités, sauf le zumba.

En cas de mauvaise température, l'activité pourrait être annulée. Le cas échéant, l'annulation sera communiquée par le biais des réseaux sociaux et du site web de la municipalité.

— 30 —

Renseignements : Marie-Michelle Crevier
Responsable des communications
450 623-1072 poste 233
mmcrevier@sjdl.qc.ca