



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

PARTICIPEZ AUX JOURNÉES ACTIVEZ-V...AOÛT ! **Activités sportives extérieures gratuites à Saint-Mathieu-de-Beloeil**

Saint-Mathieu-de-Beloeil, le 7 août 2020 – En août, activez-vous ! La Municipalité de Saint-Mathieu-de-Beloeil est fière de convier les citoyens de la région aux quatre journées *Activez-v... août !* qui se tiendront les 9, 14, 23 et 28 août prochains au parc des Loisirs situé au 5000, rue des Loisirs à Saint-Mathieu-de-Beloeil.

Ces activités gratuites ont été organisées afin de faire découvrir quelques-unes des activités offertes par la Municipalité dans sa programmation loisirs d'automne 2020, et ont pour objectif premier de favoriser les saines habitudes de vie et le bien-être des citoyens.

Aucune inscription n'est requise pour participer aux événements offerts tant aux résidents qu'aux non-résidents. Venez expérimenter la Zumba, l'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) et le stretching, c'est un rendez-vous en août !

- **Zumba**
Le vendredi 14 août à 19h ou le dimanche 23 août à 10 h 30, venez bouger avec Focus Studio sur de la musique entraînante ! La Zumba est un entraînement complet du corps. Vous améliorerez votre cardio, mais aussi votre flexibilité tout en vous amusant.
- **HIIT**
Le dimanche 9 août à 10 h 30 ou le vendredi 28 août à 19 h, essayez un entraînement à intervalles de haute intensité, venez découvrir les nombreux avantages d'un HIIT, tels que la stimulation du métabolisme, l'augmentation de l'endurance et la capacité de brûler les graisses. Vous serez essouffés, vous sentirez tous vos muscles travailler, mais vous ne verrez pas le temps passer !
- **Stretching**
Le dimanche 9 août à 11 h 15 ou le vendredi 28 août à 19 h 45, étirez les muscles de votre corps après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité. Le stretching permet de prévenir les douleurs lombaires, musculaires et articulaires. Également réputé pour l'évacuation du stress et de la pression. Venez faire du bien à votre corps, mais aussi à votre mental.

Source :
Catherine Gemme
Responsable des loisirs
Municipalité de Saint-Mathieu-de-Beloeil
Courriel : loisirs@stmathieudebeloeil.ca