

TOUGO

garde scolaire



Cher parent,

Parmi les activités auxquelles le service de garde de votre école est heureux de participer, on compte le *Défi TOUGO*, qui se déroulera du **22 avril au 2 mai 2025**. Pendant deux semaines, les enfants du service de garde pourront relever à l'école des défis amusants liés à l'alimentation, à l'activité physique et à la relaxation.

Les services de garde participants auront la chance de remporter de fabuleux prix. Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

TOUGO, c'est quoi?

TOUGO, c'est une plateforme 100 % québécoise qui nous incite à prendre soin de nous dans la bienveillance. Chez TOUGO, on est pas mal fans de la théorie des petits pas : à force de gestes simples, on adopte de nouvelles habitudes et on prend notre santé en main. Lentement mais sûrement – et surtout pour longtemps!

Pour en savoir plus, on visite montougo.ca ou on s'abonne à l'infolettre **TOUGO**.

LE DÉFI TOUGO : POUR PRENDRE MON ÉLAN SANTÉ!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER