



LE DÉFI TOUGO DANS MON CAMP : UN COUP DE POUCE SANTÉ AMUSANT ET MOTIVANT!

Bonjour, cher parent,

Parmi les activités auxquelles le camp d'été est heureux de participer, on compte le *Défi TOUGO dans mon camp*, qui se déroulera du **12 au 16 juillet 2021**. Chaque jour, les jeunes seront invités à relever au camp un défi amusant lié à l'alimentation, à l'activité physique ou à la relaxation.

Les camps d'été participants auront la chance de remporter de fabuleux prix. Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'été!

QU'EST-CE QUE TOUGO?

TOUGO, anciennement connu sous le nom de *Défi Santé*, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois et ainsi les amène à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

Pour en savoir plus sur le *Défi TOUGO*, visitez www.treplinsante.ca ou montougo.ca.

Collaboration spéciale
**Association québécoise
de la garde scolaire**

