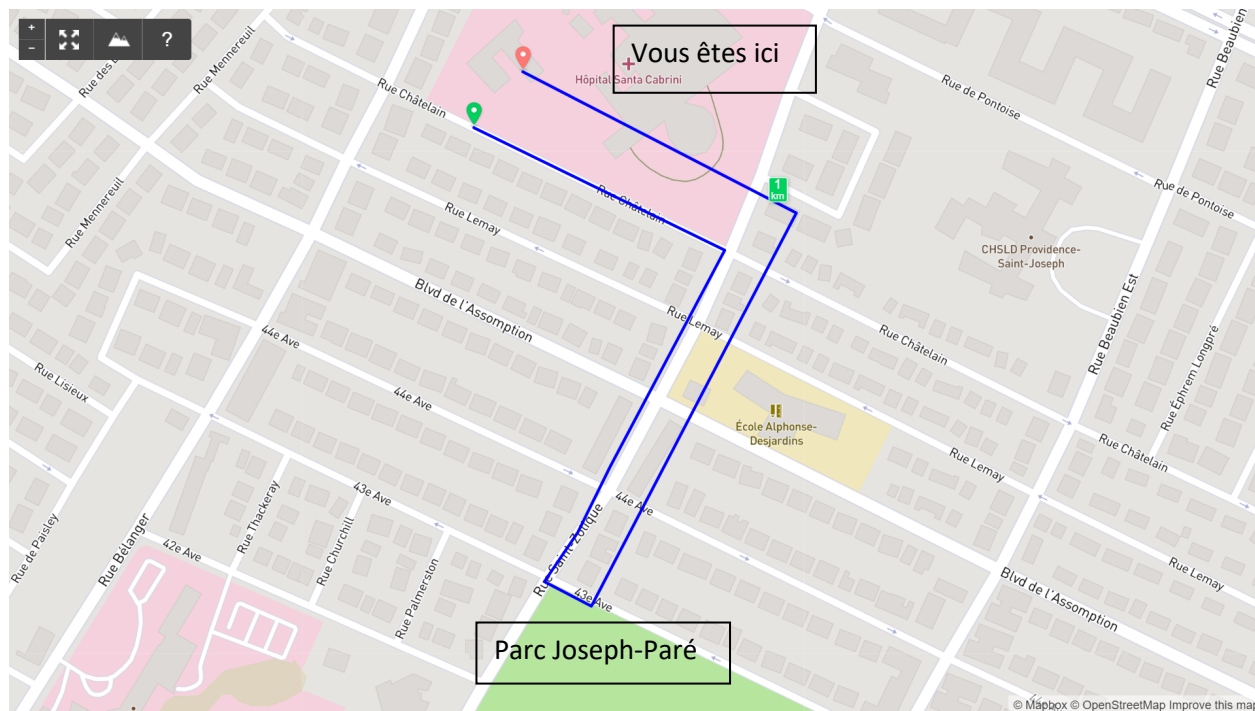


Activité physique Parcours de marche

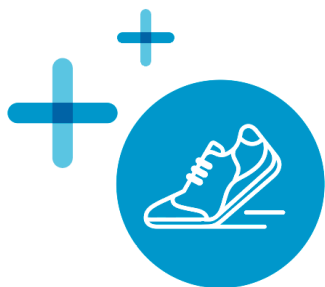
Objectif
bien-être

2) Trajet Parc Joseph-Paré

1,24 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Châtelain. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Saint-Zotique. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 43^e avenue. Devant vous, il y a le parc Joseph-Paré. Admirez le paysage! Faire demi-tour. Marcher jusqu'à la rue Châtelain. Tourner à gauche et revenir au CHSLD.

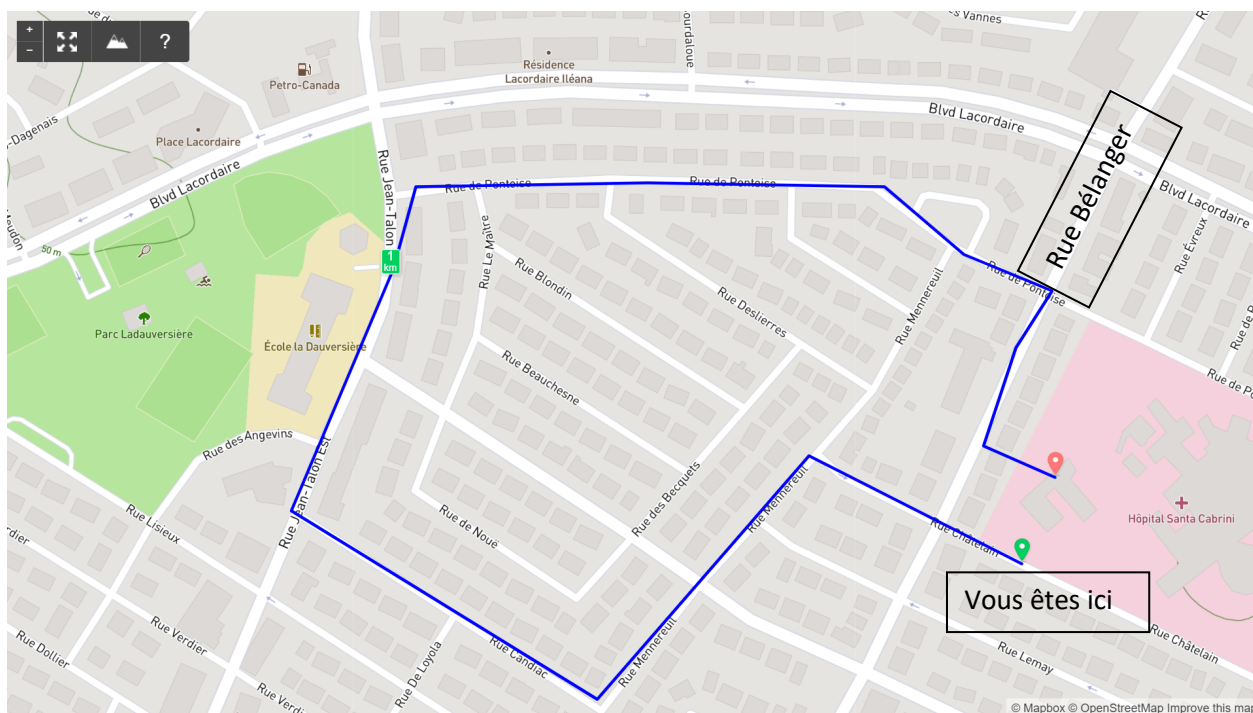


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

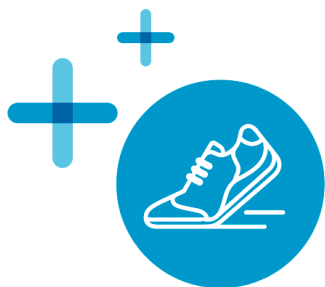
1) Trajet Parc Ladauversière 1,86 km (28 minutes)



Vous êtes sur la rue Châtelain. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Mennereuil. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Candiac et tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Jean-Talon Est. Tourner à droite. Dépasser la rue des Angevins. À votre gauche, il y a le parc Ladauversière. Admirez le paysage!

Marcher jusqu'à la rue de Pontoise. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Bélanger. Tourner à droite et marcher jusqu'au CHSLD.

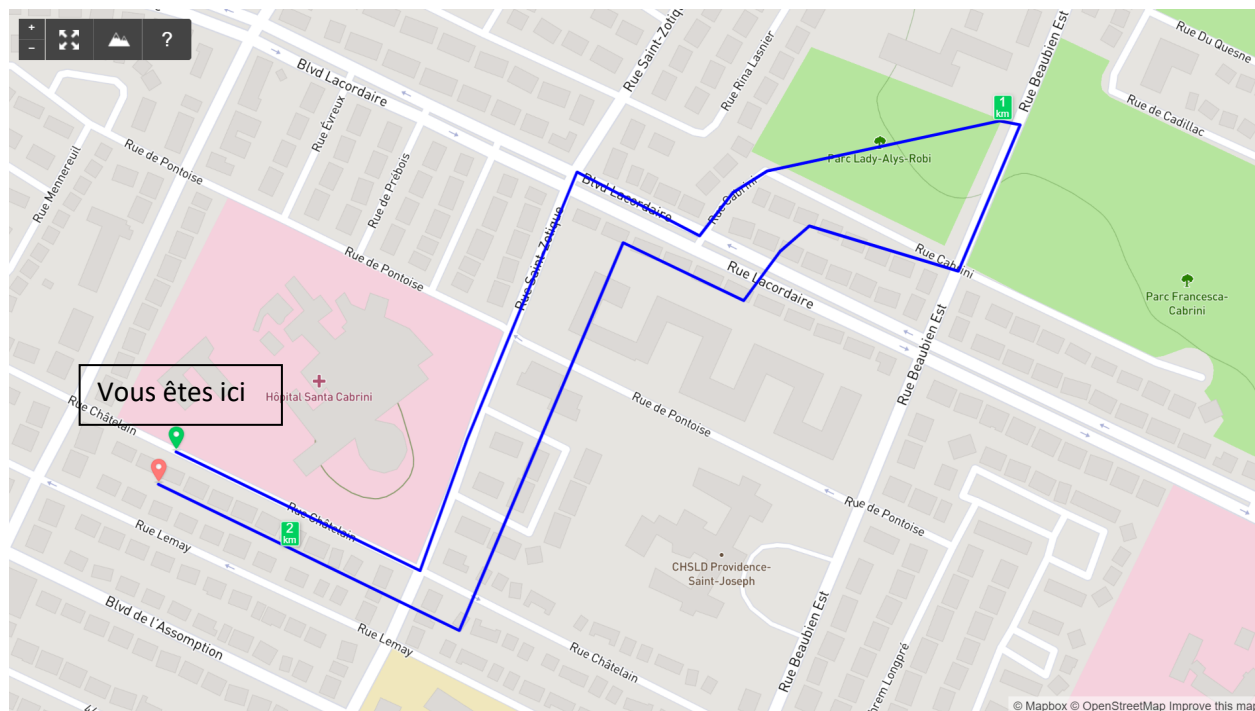




Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Parc Lady-Alys-Robi 2,16 km (32 minutes)



Vous êtes sur la rue Châtelain. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Saint-Zotique. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Lacordaire. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Cabrini. Tourner à gauche. Entrer dans le parc Lady-Alys-Robi. Faites un tour sympathique!

Sortir du parc par la rue Beaubien Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Cabrini. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Lacordaire. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Saint-Zotique. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Châtelain. Tourner à droite et revenir au CHSLD.

