

Activité physique
**Parcours
de marche**

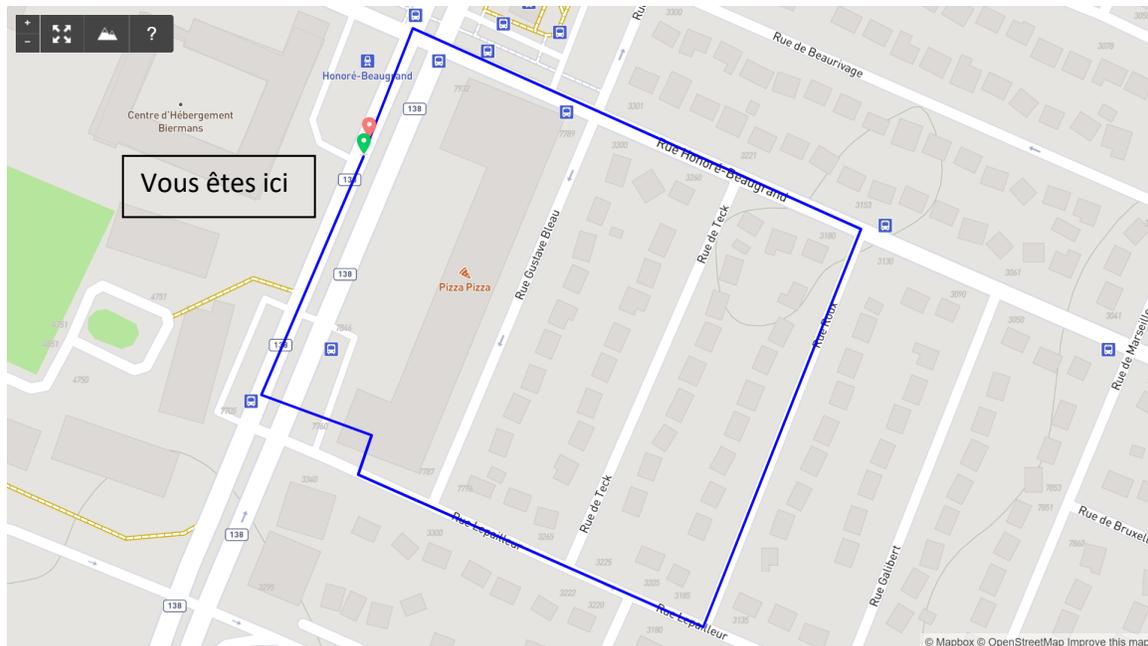
Objectif
bien-être

CHSLD Jean-Hubert-Biermans

Tous les départs se font à l'entrée principale située sur la rue Sherbrooke

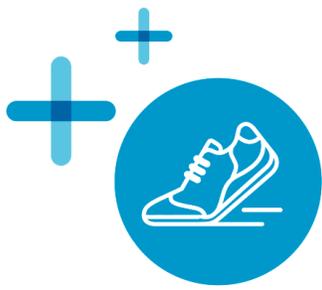
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet En Vrac 0,85 km (13 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. À la prochaine lumière, traverser de l'autre côté de la rue Sherbrooke. Marcher jusqu'au 7760 rue Sherbrooke Est. Si vous le voulez, entrez dans ce magasin en vrac pour une collation ou quelques emplettes!

En sortant du magasin, tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Lepailleur. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Roux. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.



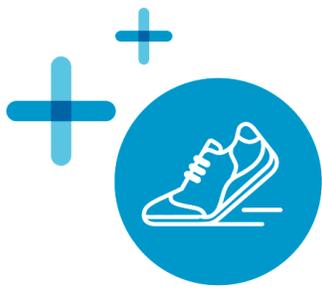
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Parc Michel-Bourdon 1,01 km (15 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Joseph-A.-Rodier. Marcher autour du parc Michel-Bourdon. Admirez le paysage ! Il y a des bancs pour vous asseoir. Marcher jusqu'à la rue Yvette-Charpentier. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la Place Honoré-Beaugrand. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite et marcher jusqu'au CHSLD.

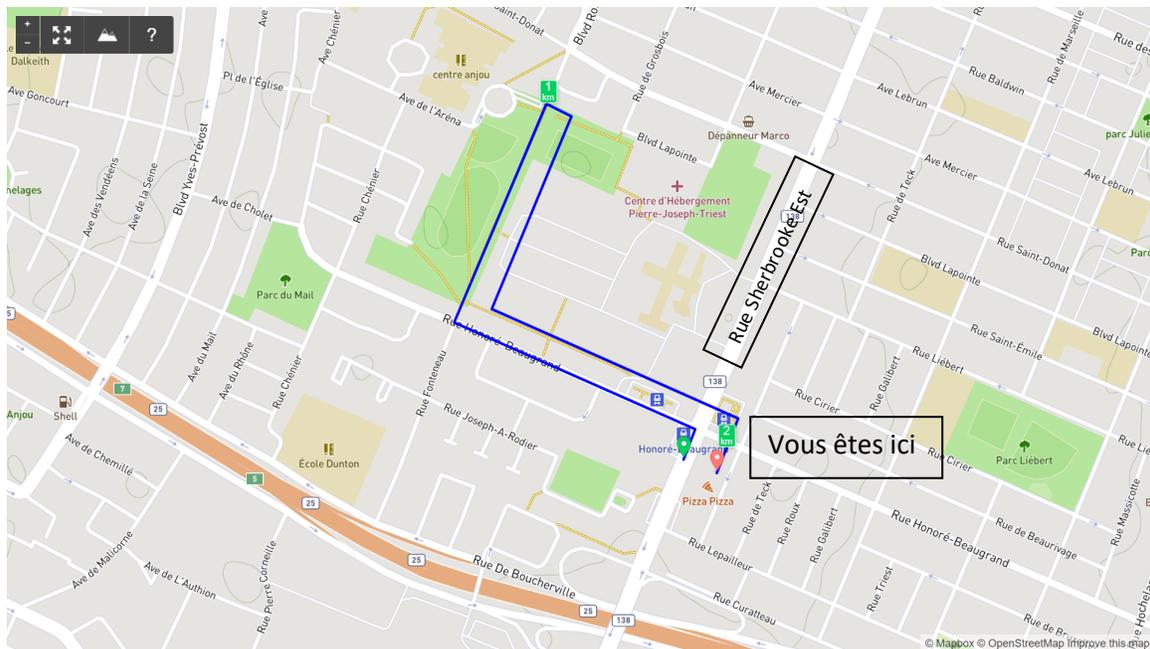


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

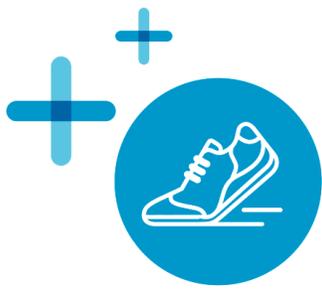
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Parc Chénier-Beaugrand 2,05 km (31 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au parc Chénier-Beaugrand. Il se trouve à votre droite. Entrez y faire un tour sympathique!

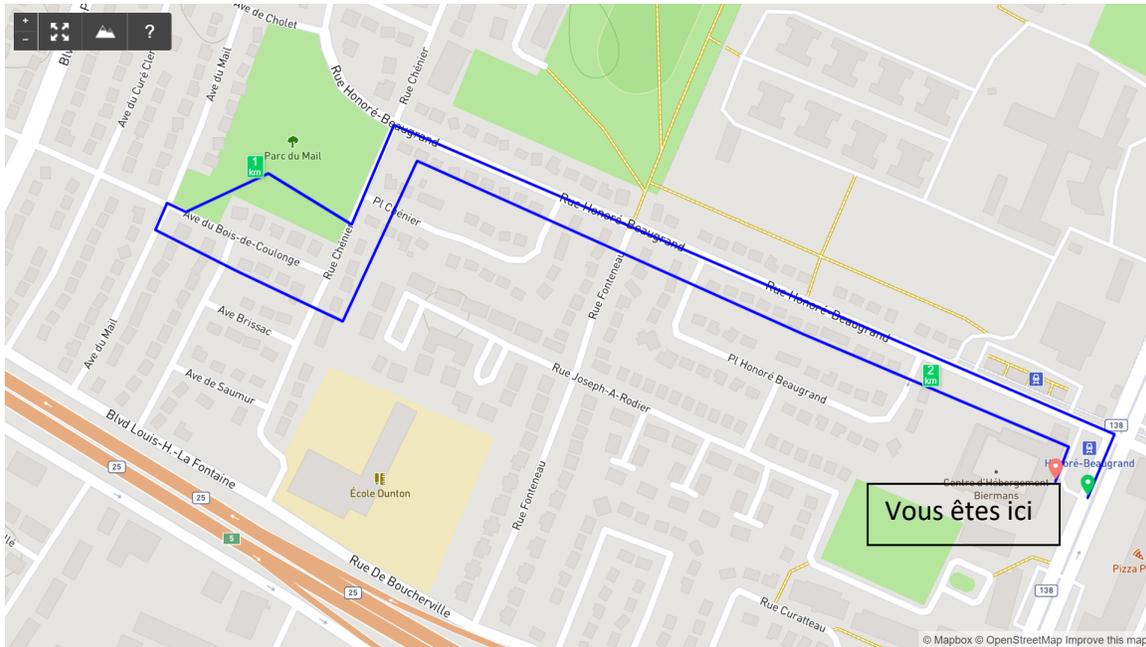
Revenir sur vos pas. Sortir du parc par la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Parc du Mail 2,17 km (32 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Chénier. Tourner à gauche. Entrez dans le parc du Mail pour un tour sympathique!

Sortir du parc par l'avenue du Bois-de-Coulonge. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Chénier. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Honoré-Beaugrand. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite et revenir au CHSLD.