

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

CHSLD Polonais Marie-Curie Sklodowska

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

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

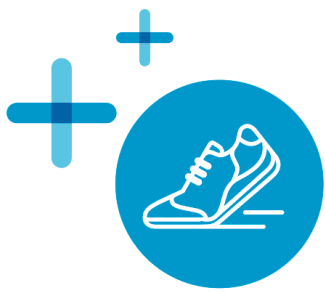
1) Trajet Café

0,95 km (14 minutes)



Vous êtes sur la rue Bélanger. Tourner à droite. Dépasser la 43^e avenue. Marcher jusqu'au 5320 rue Bélanger. Si vous le voulez, entrer dans ce café! À la sortie du café, tourner à droite. Dépasser la rue Châtelain et marcher jusqu'au CHSLD.

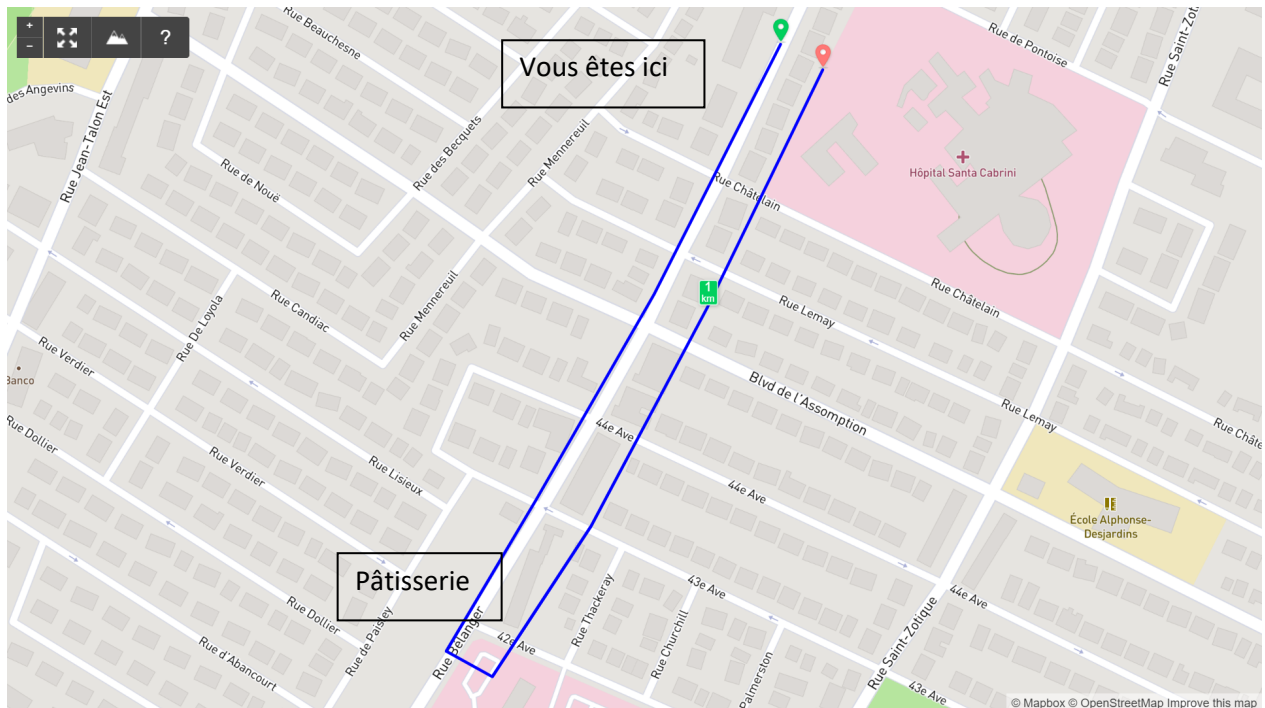




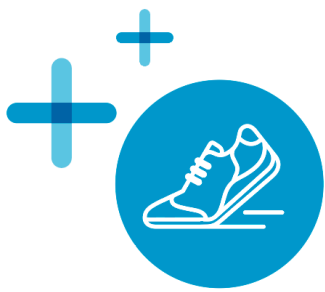
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Pâtisserie 1,23 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Bélanger. Tourner à droite. Dépasser la 42^e avenue. Au 5235 rue Bélanger, il y a une pâtisserie. Si vous le voulez, entrez-y! En sortant de la pâtisserie, tourner à gauche. Dépasser la rue Châtelain et continuer jusqu'au CHSLD.

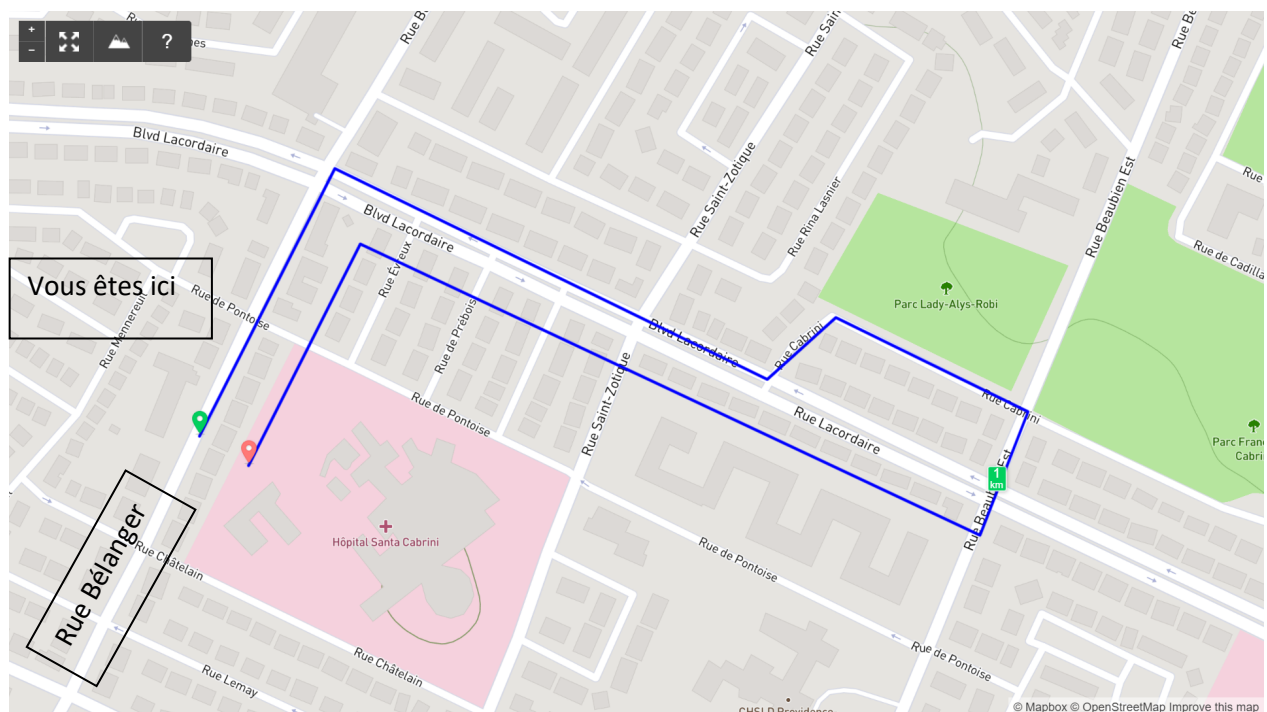


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

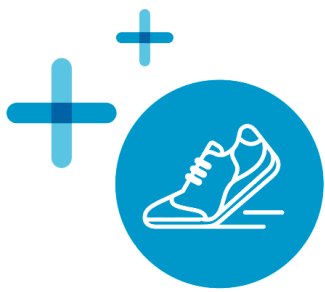
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Parc Lady-Alys-Robi 2,13 km (32 minutes)



Vous êtes sur la rue Bélanger. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Lacordaire. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Cabrini. Tourner à gauche. À votre gauche, il y a le parc Lady-Alys-Robi. Admirez le paysage!

Marcher jusqu'à la rue Beaubien Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Lacordaire. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Bélanger. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet le Grand tour du Parc Ladauversière 2,20 km (33 minutes)



Vous êtes sur la rue Bélanger. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Châtelain. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Mennereuil. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Destierres. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Pontoise. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Jean-Talon Est. Devant vous, il y a le parc Ladauversière. Entrez faire un tour sympathique!

Sortir du parc par la rue des Angevins. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard l'Assomption. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Bélanger. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.