

Activité physique  
**Parcours  
de marche**

Objectif  
*bien-être*

## CLSC de l'Est-de-Montréal

Tous les départs se font à l'entrée principale située sur la rue Notre-Dame Est

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

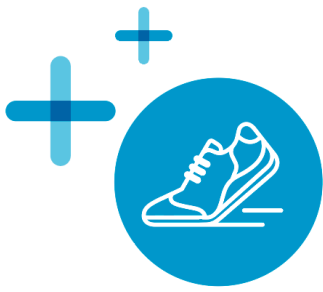
### 1) Trajet Bord de l'Eau

0,84 km (13 minutes)



Vous êtes sur la rue Notre-Dame Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à droite. Entrez dans le parc Clémentine-De La Rousselière. Marcher jusqu'au bord de l'eau. Si vous le voulez, prenez quelques secondes pour écouter le son des vagues. Peut-être trouverez-vous que ce son vous détend.

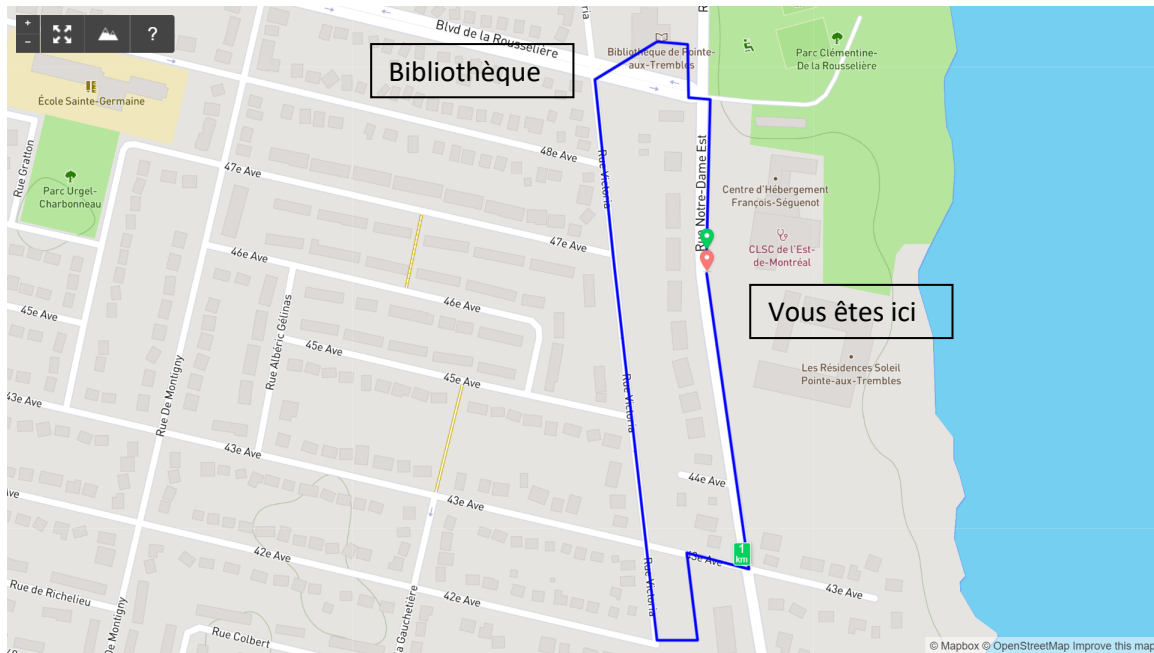
Revenir sur vos pas. Sortir du parc par la rue Notre-Dame Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CLSC.



## Activité physique Parcours de marche

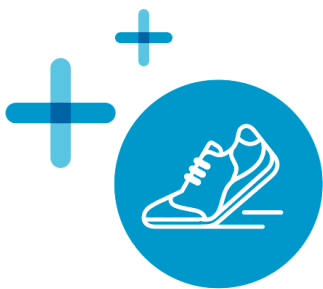
Objectif  
bien-être

### 2) Trajet de la Bibliothèque 1,28 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Notre-Dame Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à gauche pour traverser de l'autre côté de la rue Notre-Dame. Marcher jusqu'au 14 001 rue Notre-Dame Est. Si vous le voulez, entrez dans cette bibliothèque municipale. Profitez du silence de cette bibliothèque! Ou empruntez-y quelques revues ou livres.

En sortant de la bibliothèque, tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Victoria. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la 42<sup>e</sup> avenue. Revenir sur vos pas. Marcher jusqu'à la 43<sup>e</sup> avenue. Tourner à droite pour traverser de l'autre côté de la rue Notre-Dame. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CLSC.

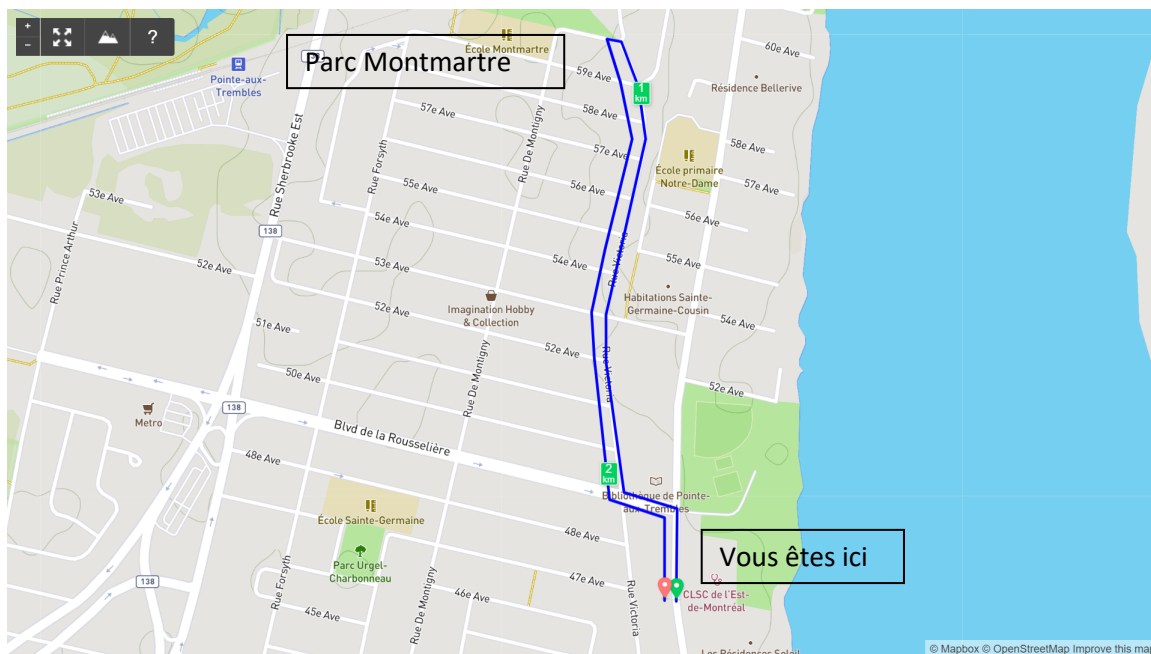


## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

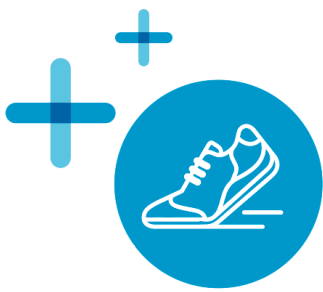
### Marche de 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

#### 1) Trajet Parc Montmartre 2,28 km (34 minutes)



Vous êtes sur la rue Notre-Dame Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Victoria. Tourner à droite. Dépasser la 59<sup>e</sup> avenue. Devant vous, il y a le parc Montmartre. Admirez le paysage!

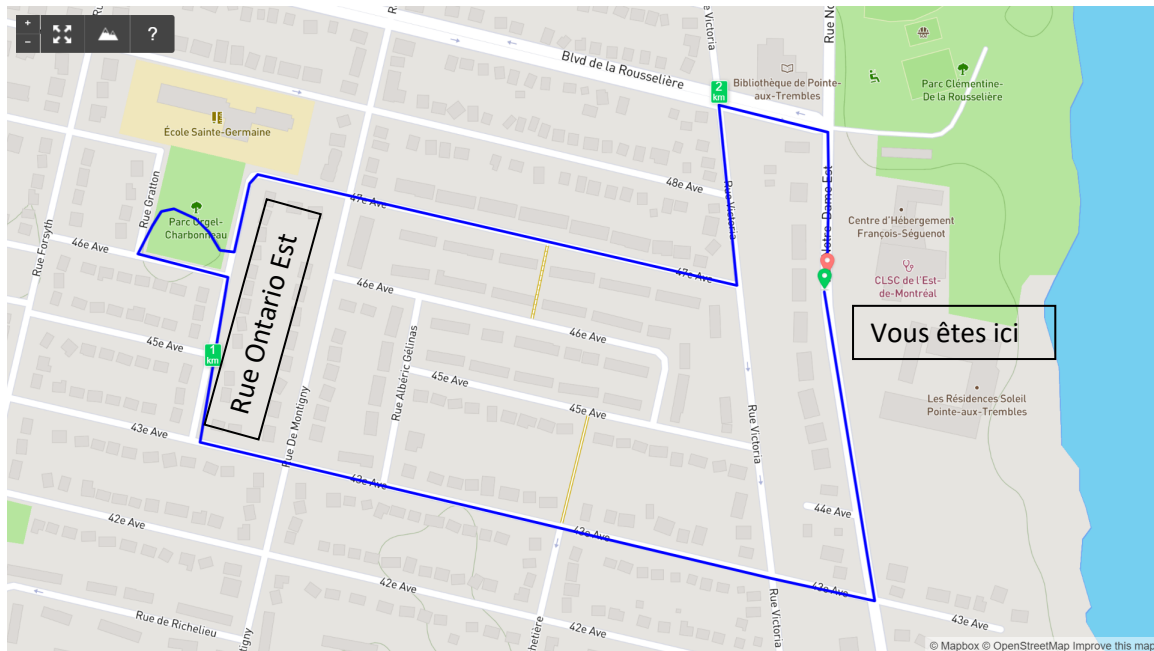
Revenir sur vos pas. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à gauche et traverser de l'autre côté de la rue Notre-Dame. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CLSC.



## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
*bien-être*

### 2) Trajet Parc Urgel-Charbonneau 2,24 km (34 minutes)



Vous êtes sur la rue Notre-Dame Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la 43<sup>e</sup> avenue. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Ontario Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 46<sup>e</sup> avenue. Entrez dans le parc Urgel-Charbonneau pour un tour sympathique!

Sortir du parc par la rue Ontario Est. Marcher jusqu'à la 47<sup>e</sup> avenue. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Victoria. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard de la Rousselière. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Notre-Dame Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CLSC.