

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

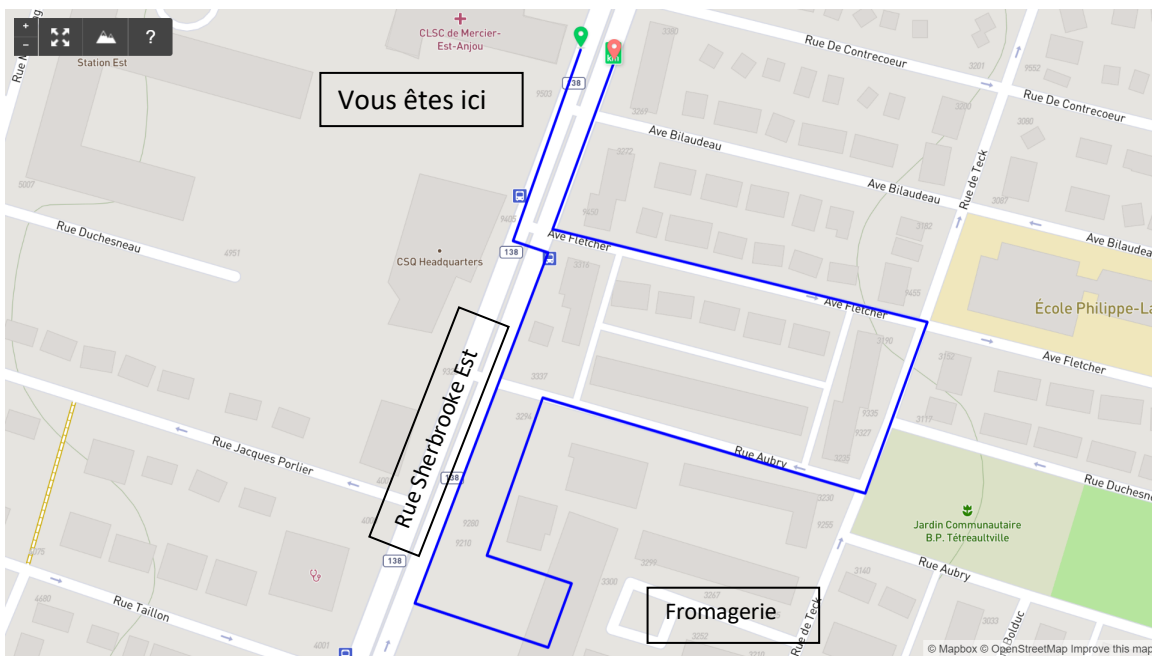
CLSC Mercier-Est

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

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

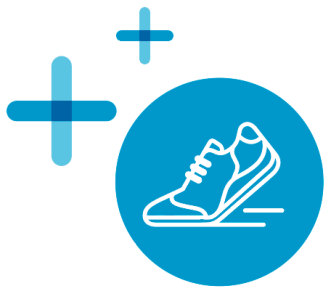
1) Trajet de la Fromagerie

1,03 km (15 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Fletcher. Tourner à gauche pour traverser de l'autre côté de la rue Sherbrooke. Marcher jusqu'au 9196 rue Sherbrooke Est. Si vous le voulez, entrez dans cette fromagerie!

En sortant de la fromagerie, tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Aubry. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Fletcher. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Traverser de l'autre côté de la rue Sherbrooke. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CLSC.

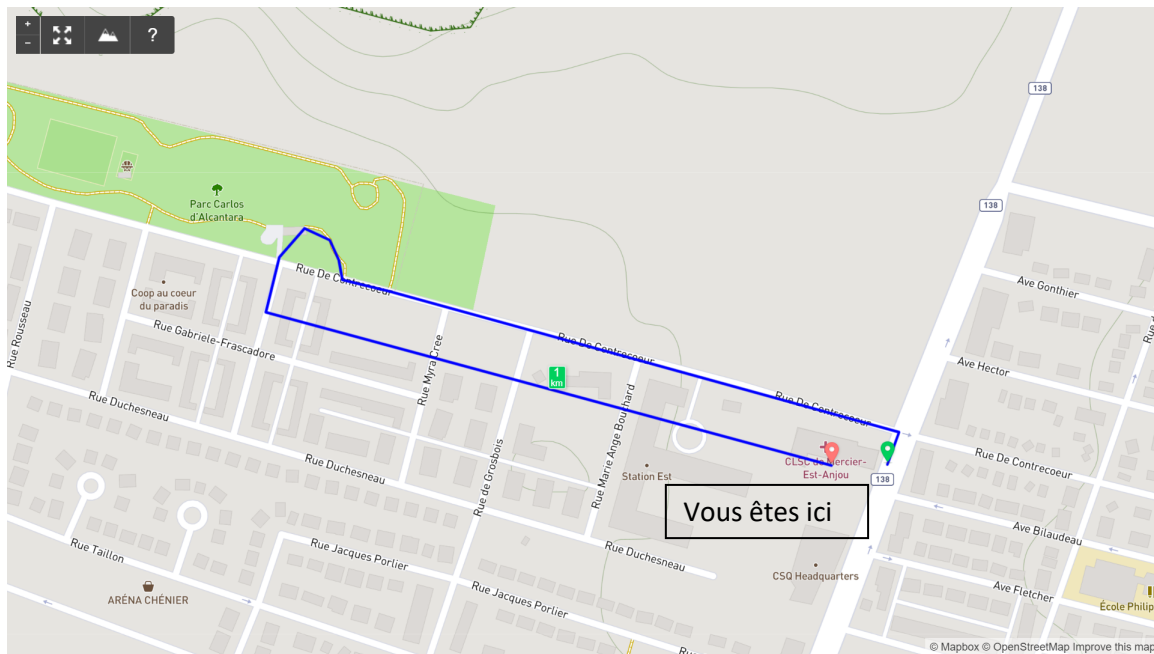


Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

2) Trajet Parc Carlos-d'Alcantara

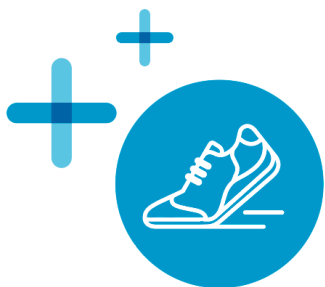
1,26 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue De Contrecoeur. Tourner à gauche. Dépasser la rue Myra Cree. À votre droite, il y a le parc Carlos-d'Alcantara. Entrez faire un tour sympathique!

Revenir sur vos pas. Sortir du parc par la rue De Contrecoeur. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite et marcher jusqu'au CLSC.



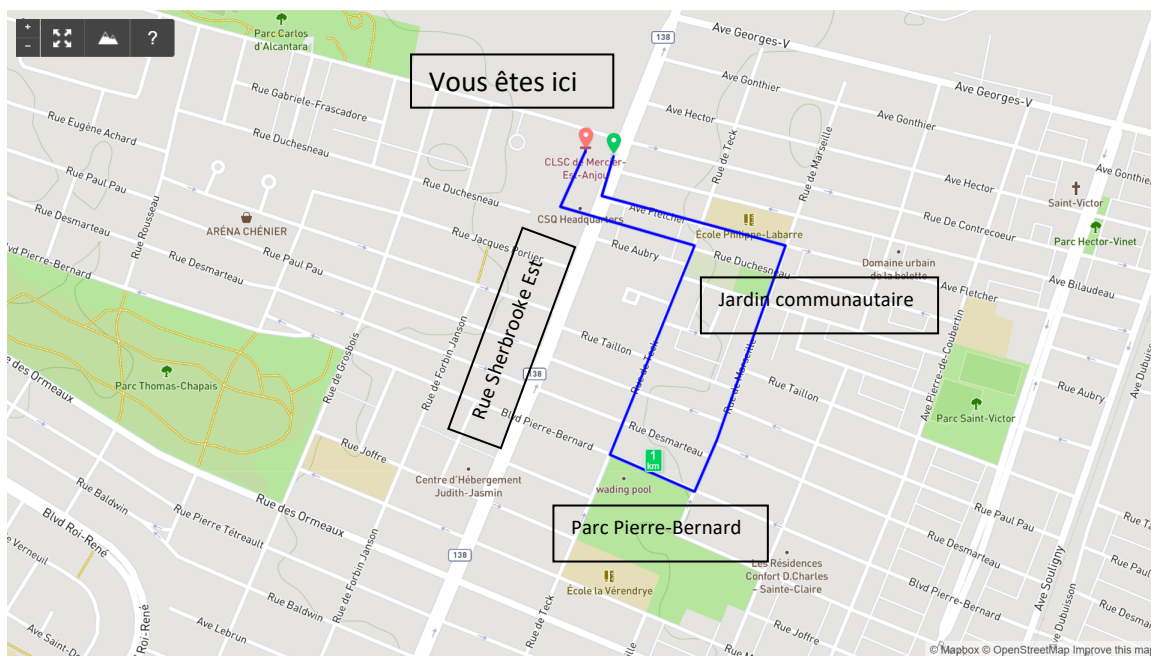


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

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

1) Trajet Jardin et Parc 1,88 km (28 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Fletcher. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Marseille. Tourner à droite. Admirez ce jardin communautaire à votre droite! Marcher jusqu'au boulevard Pierre-Bernard. Devant vous, il y a le parc Pierre-Bernard. Admirez le paysage!

Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue de Teck. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Fletcher. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CLSC.



