

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

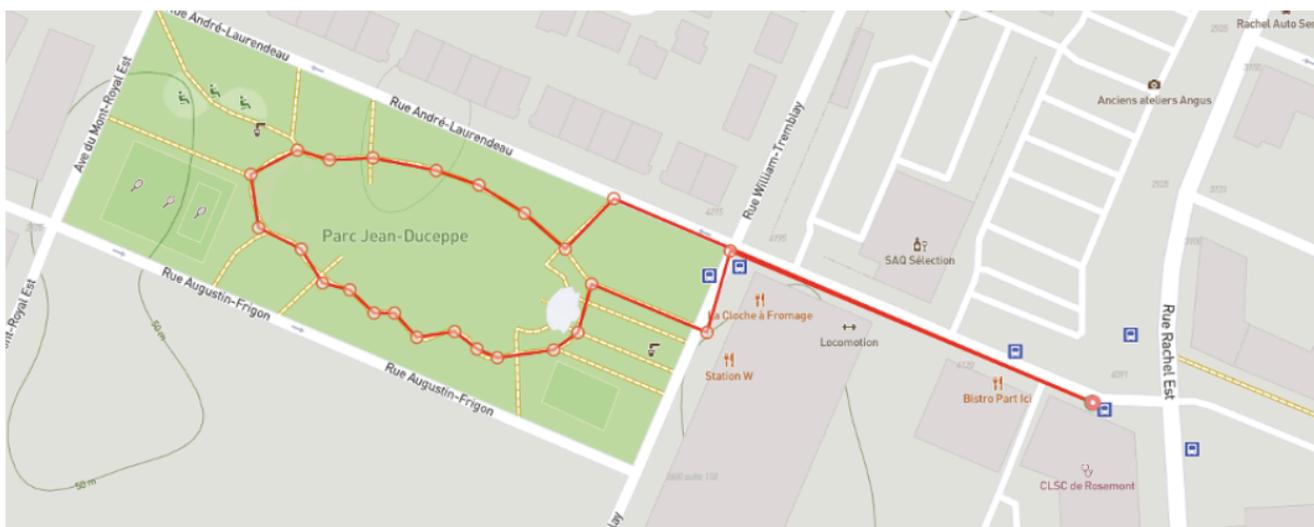
CLSC Rosemont

Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue André-Laurendeau

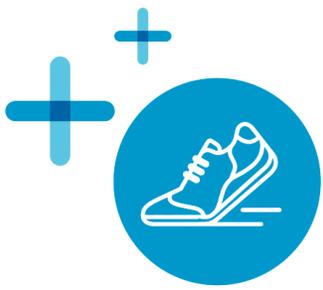
Trajet d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) **Trajet Gourmandise**

0,87 km (12 minutes)



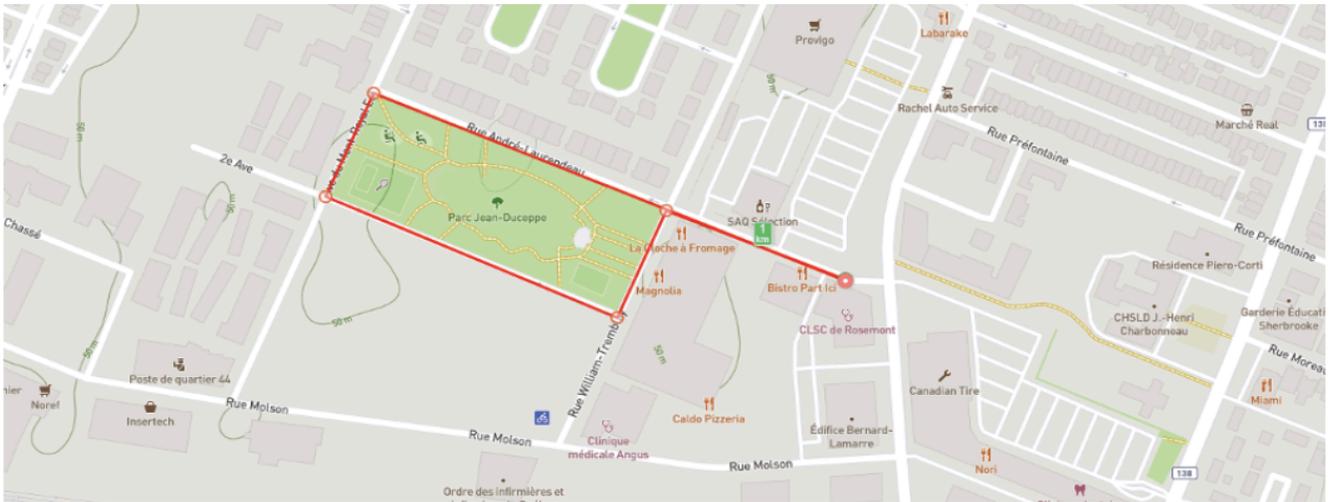
Tourner à gauche à la sortie et marcher jusqu'à l'arrêt. Entrer dans le parc pour effectuer le tour par la piste ovale et revenez. Voilà un petit tour sympathique. Plusieurs bancs et tables à pique-nique disponibles pour manger à l'extérieur ou faire un entraînement de votre choix. Il est aussi possible d'arrêter chercher un café à la Station W ou un cornet aux Chocolats Favoris!



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Autour du parc 1,08 km (16 minutes)

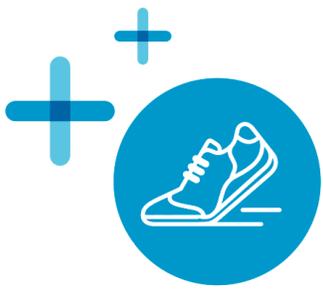


Sur votre gauche, marcher jusqu'à l'arrêt. Faites le tour complet du parc en suivant le trottoir. Plusieurs bancs et tables à pique-nique disponibles pour manger à l'extérieur ou faire un entraînement de votre choix. Vous passerez aussi devant un café, resto et chocolaterie.

3) Trajet Parc des Locomotives 1,02 km (15 min)



En sortant du CLSC, prendre à droite pour marcher sur Rachel vers l'est (tourner à gauche à la lumière). Au bout du stationnement du Provigo, tourner à gauche sur Midway. Traverser le parc des Locomotives et tourner à gauche sur la rue William-Tremblay. Revenir au CLSC en tournant à gauche sur la rue André-Laurendeau.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

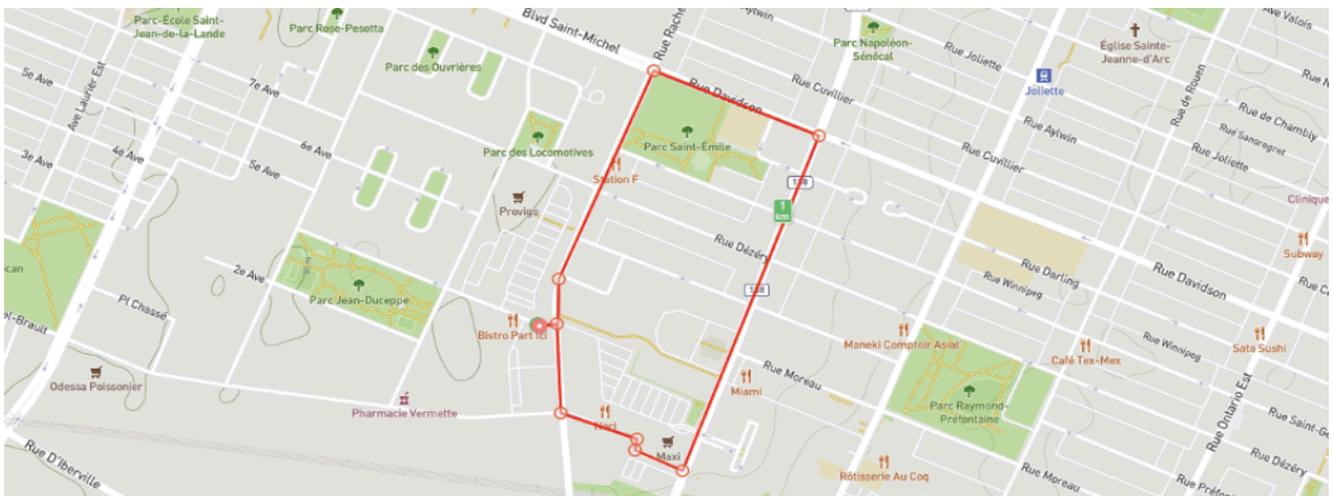
Trajet d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Le grand tour par Midway 1,93 km (29 minutes)



Prenez à gauche en sortant du CLSC jusqu'à l'arrêt. Contourner le parc par la gauche. Au coin de l'avenue du Mont-Royal, tourner à droite jusqu'à l'avenue Midway. Faire le tour du parc des Locomotives et revenir par la rue William-Tremblay.

2) Trajet du Centre Commercial 1,91 km (29 minutes)



Sortir à droite et traverser le feu de circulation jusqu'au côté sud de la rue Rachel. Aller vers la gauche (vers l'est) jusqu'au boulevard St-Michel/rue Davidson. Tourner à droite sur la rue Davidson jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à droite et revenir par le trottoir dans le Centre Commercial Maisonneuve (Maxi, Canadian Tire, Brunet, etc.). Parfait pour faire de petites emplettes en chemin.

