

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

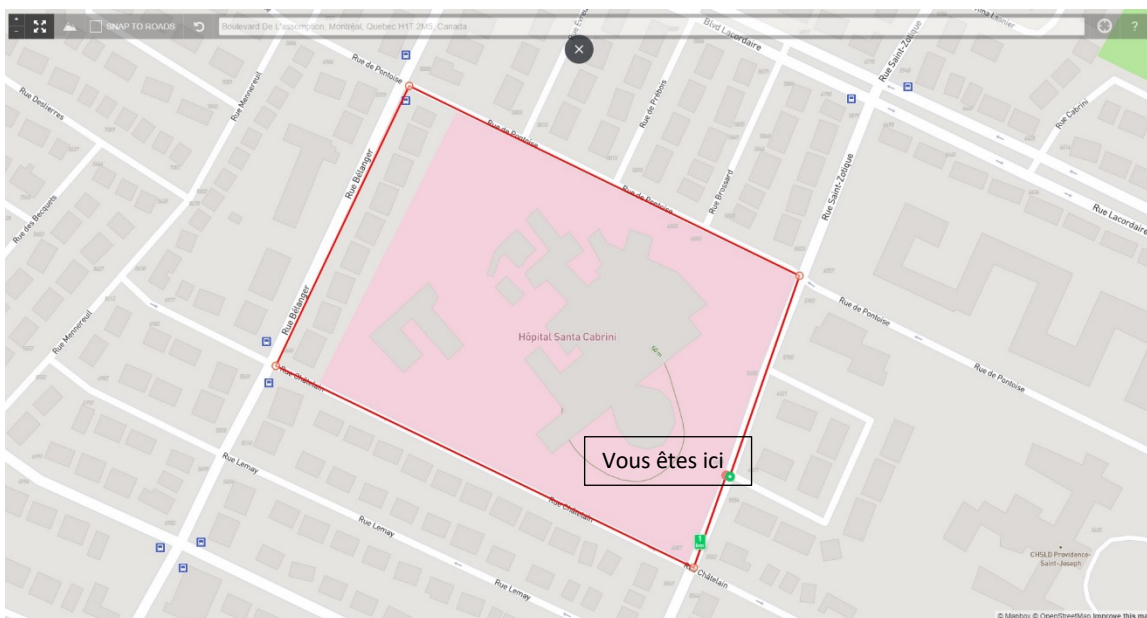
Hôpital Santa Cabrini Ospedale

Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue Saint-Zotique

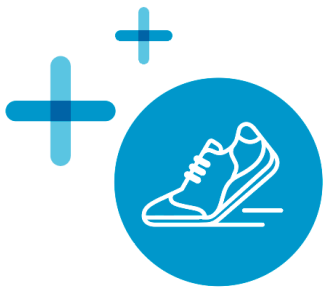
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Classique 1 – Le tour de l'Hôpital

1,06 km (16 minutes)



Sortir et tourner du côté de votre choix sur la rue Saint-Zotique. Faire le tour de l'Hôpital par les rues qui bordent l'Hôpital, soit les rues Châtelain et de Pontoise, et au nord par la rue Bélanger.



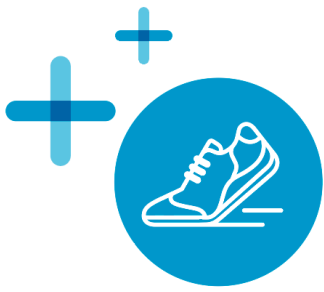
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

2) Trajet Classique 2 – Le tour par la rue Beaubien 1,24 km (18 minutes)



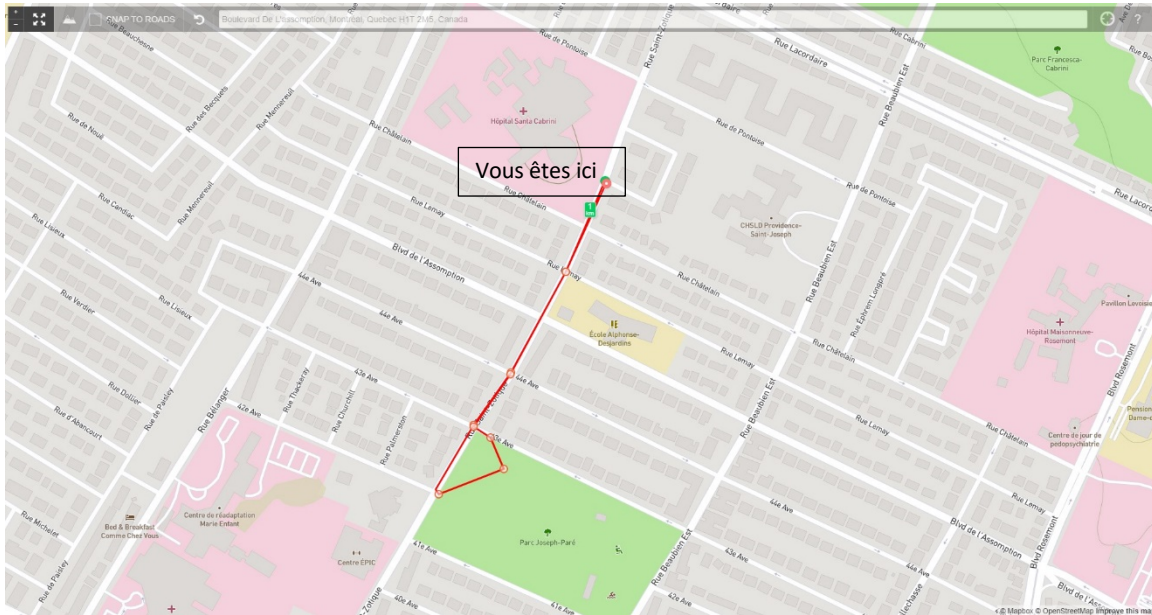
Sortir et faire le tour de la rue Jeanne-Jugan juste en face de la sortie sur la rue Saint-Zotique. Tourner à droite sur la rue Saint-Zotique, puis tourner à droite sur la rue de Pontoise. À la rue Beaubien, tourner à droite, puis tourner à droite encore pour revenir par la Châtelain.



Activité physique Parcours de marche

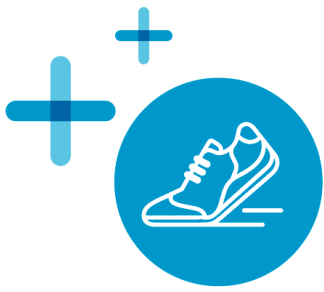
Objectif
bien-être

3) Trajet Pour faire changement, on s'en va au parc! 1,05 km (15 minutes)



Sortir et prendre la rue Saint-Zotique à droite. Aller jusqu'au parc Joseph-Paré, dans lequel vous pouvez faire un petit trajet dans le sentier, puis revenir sur vos pas pour retourner à l'Hôpital.

Si vous avez un peu plus de temps, n'hésitez pas à faire des exercices dans le parc. Voir l'application [Trekfit](#) pour avoir des idées!

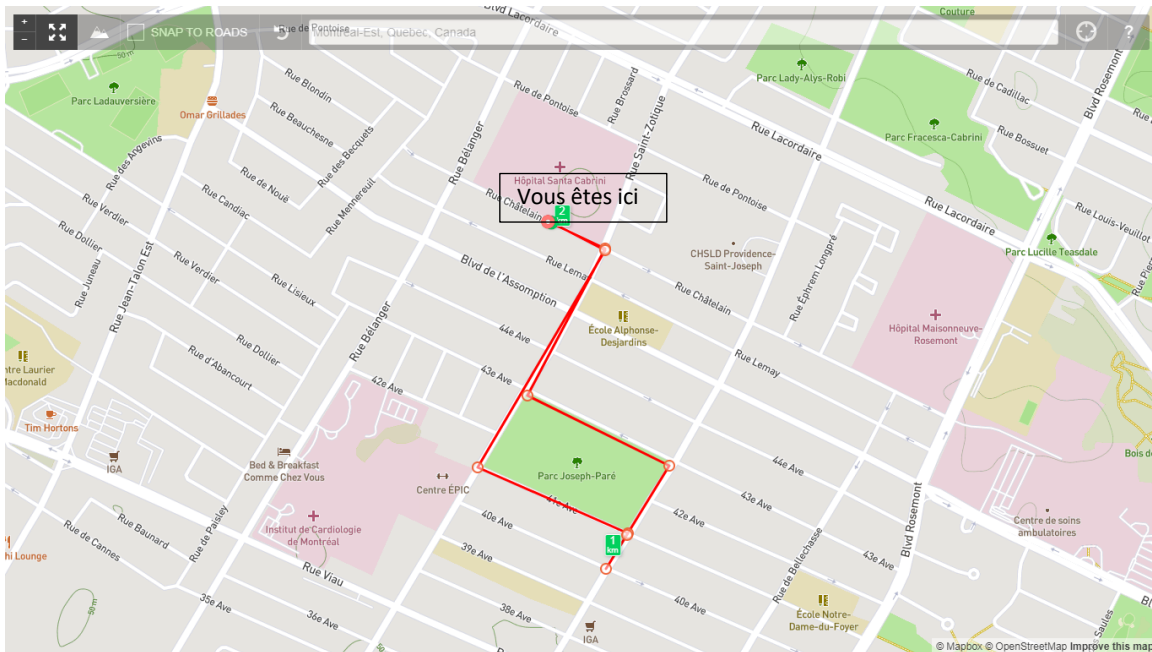


Activité physique Parcours de marche

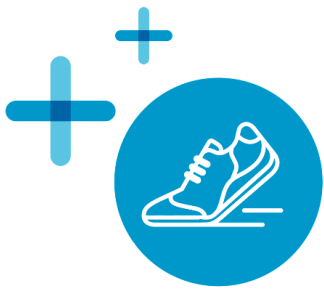
Objectif
bien + être

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

1) Trajet Pour une crème glacée 2,03 km (30 minutes)



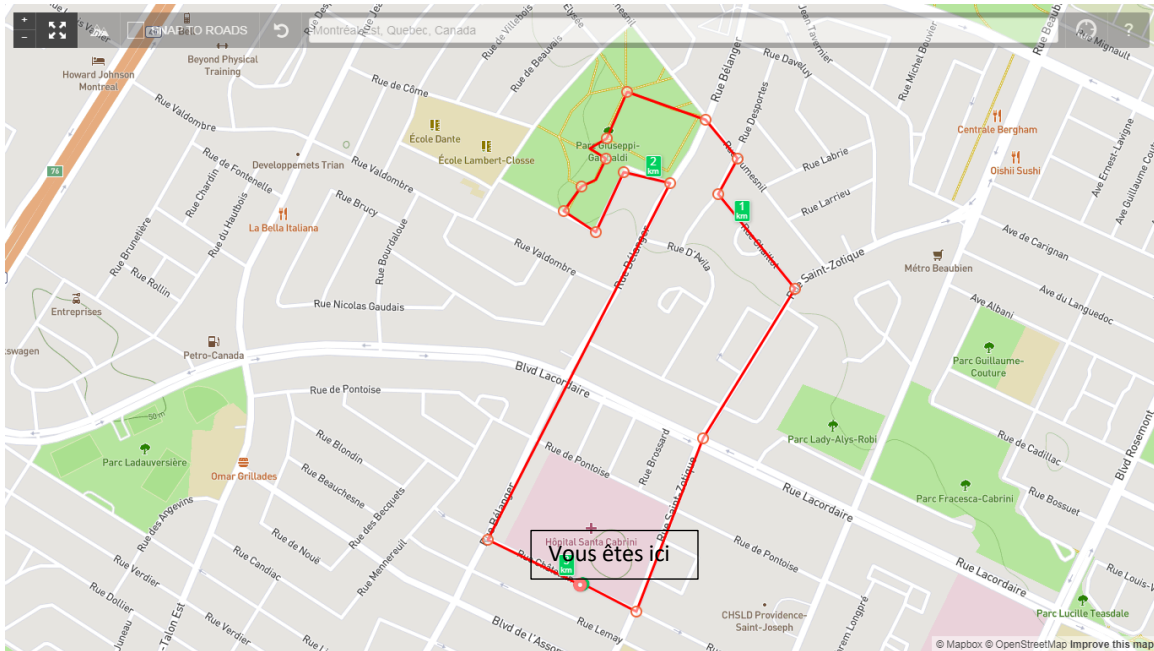
Sortir et prendre la rue Saint-Zotique à droite. Aller jusqu'à la 41^e avenue et tourner à gauche. Au coin de la rue Beaubien, tourner à droite jusqu'à la 40^e – vous y trouverez la crème glacée! Revenir sur vos pas sur la rue Beaubien jusqu'à la 43^e avenue puis tourner à gauche pour longer le parc au retour. À la rue Saint-Zotique, tourner à droite et revenir à l'Hôpital.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Le grand tour de Santa Cabrini 3,03 km (45 minutes)



Sortir et prendre à gauche sur la rue Saint-Zotique. Tourner à gauche à la rue Chaillot, à droite sur la rue Desportes, puis à gauche sur la rue Dumesnil. Traverser la rue Bélanger et prendre les sentiers dans le Parc Giuseppe-Garibaldi tel qu'indiqué sur la carte pour ensuite revenir à la rue Bélanger. Tourner à droite et continuer jusqu'à la rue Châtelain. Tourner à gauche pour revenir à l'Hôpital.