

Activité physique  
**Parcours  
de marche**

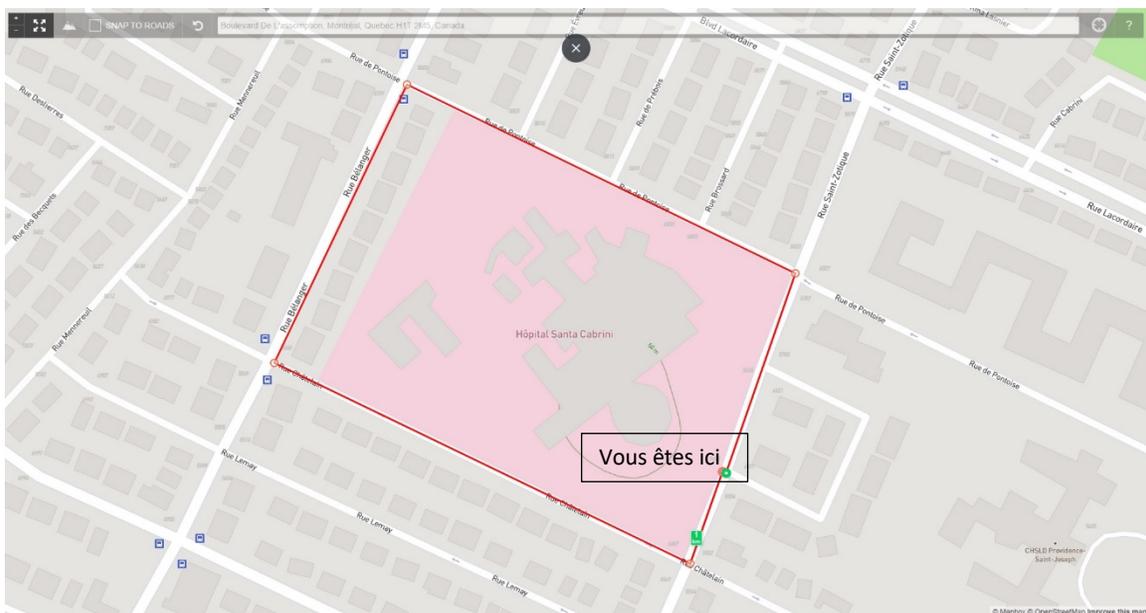
Objectif  
*bien-être*

# Hôpital Santa Cabrini Ospedale

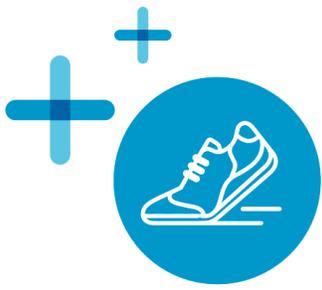
Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue Saint-Zotique

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.



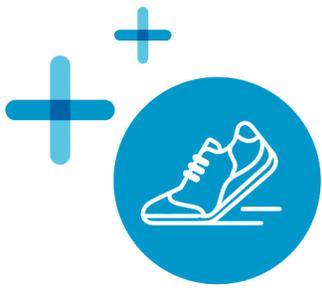
## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

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



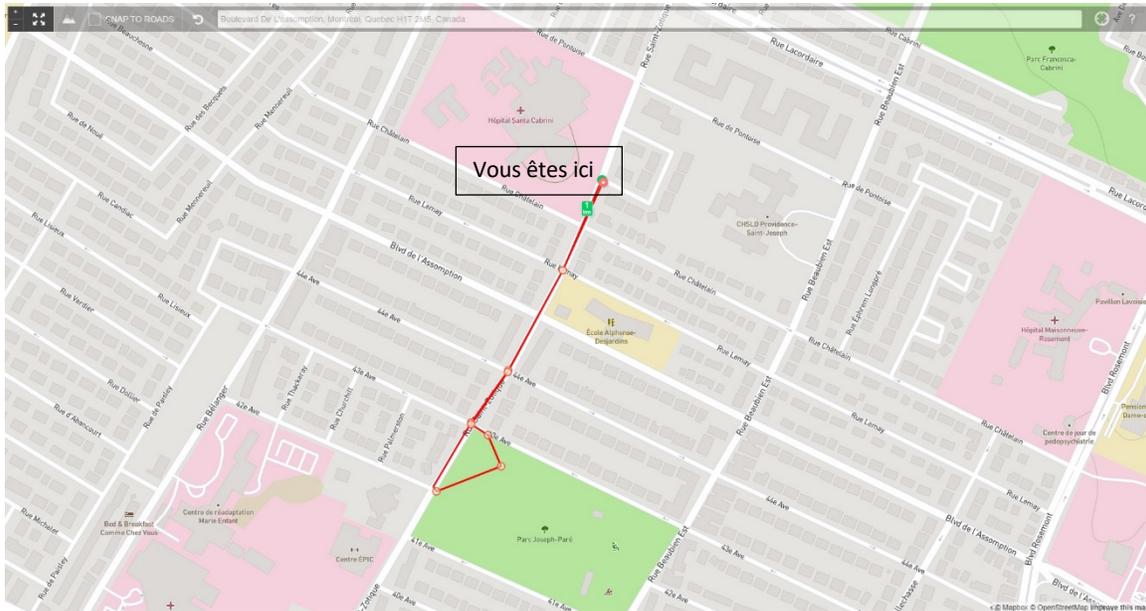
Sortir et faire le tour de la rue Jeanne-Jugan juste en face de la sortie sur la rue Saint-Zotique. Tourner à droite sur la rue Saint-Zotique, puis tourner à droite sur la rue de Pontoise. À la rue Beaubien, tourner à droite, puis tourner à droite encore pour revenir par la Châtelain.



## Activité physique Parcours de marche

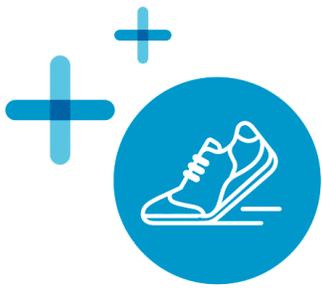
Objectif  
bien-être

### 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!

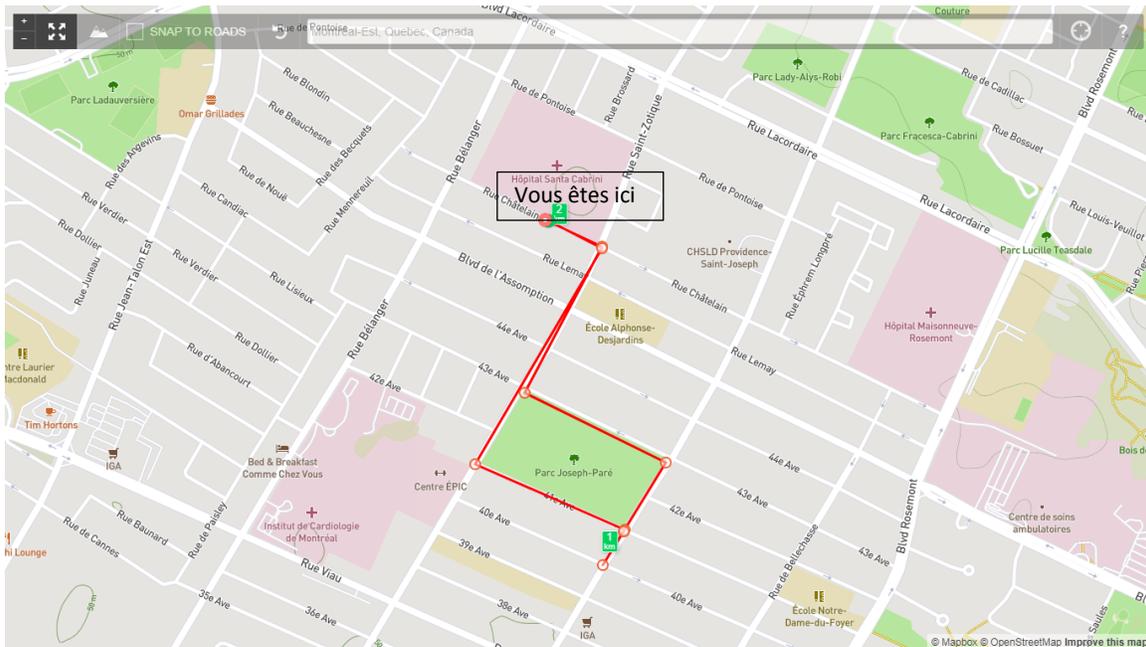


## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

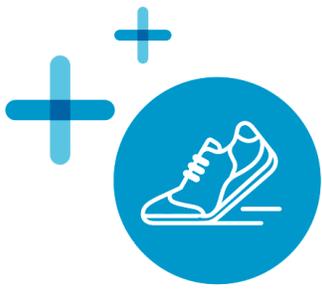
### Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

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

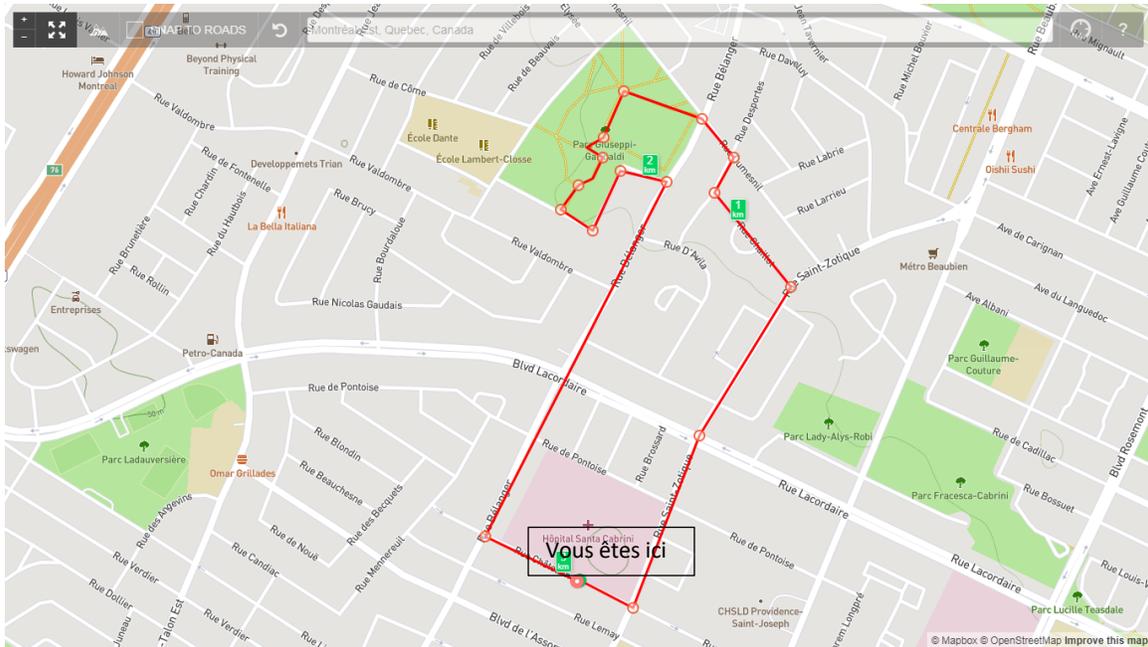




## Activité physique Parcours de marche

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.