

Activité physique
**Parcours
de marche**

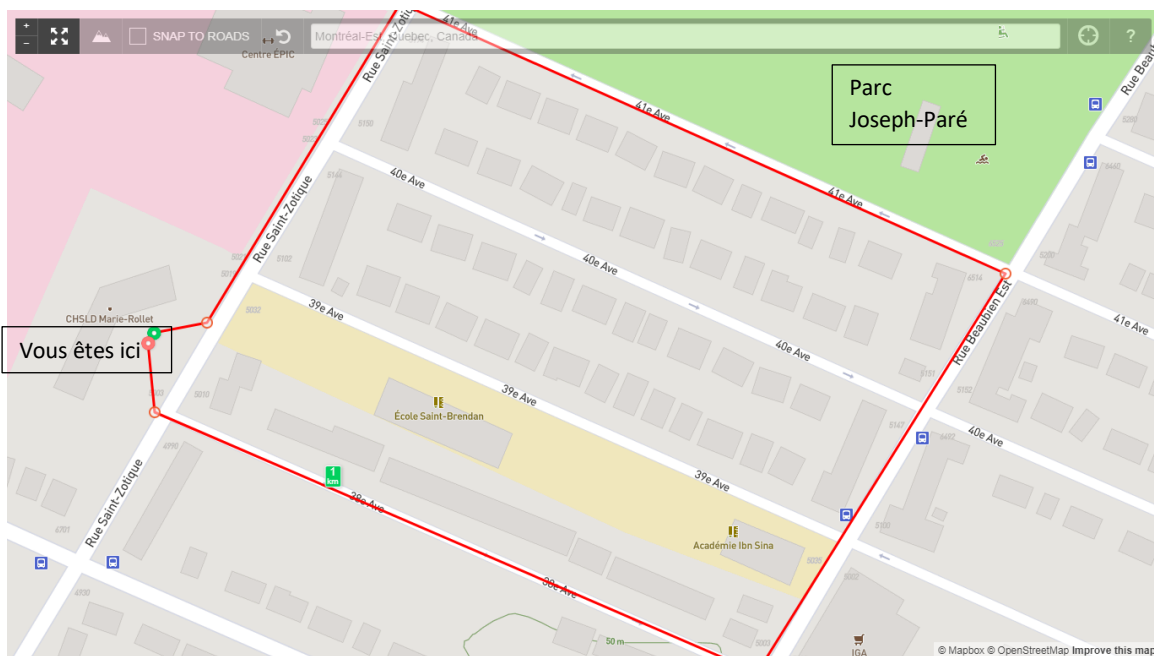
Objectif
bien + être

CHSLD Marie-Rollet

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

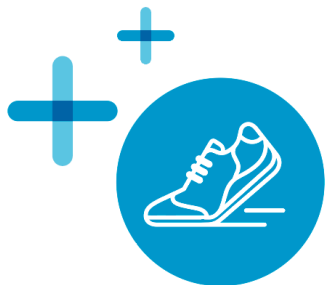
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Pour tous les goûts 1,11 km (17 minutes)



Marche avec option d'un arrêt pour un cornet de crème glacée au coin de Beaubien et la 40^e avenue. Plusieurs petits endroits où aller chercher à manger sur la rue Beaubien : restaurants, dépanneur, épicerie.

En sortant, prendre la rue Saint-Zotique sur la gauche jusqu'à la lumière de la 41^e avenue. Traverser la lumière vers le parc Joseph-Paré et longer le parc jusqu'à la rue Beaubien. Tourner à droite, marcher jusqu'à la 38^e avenue et tourner encore à droite pour revenir au CHSLD.

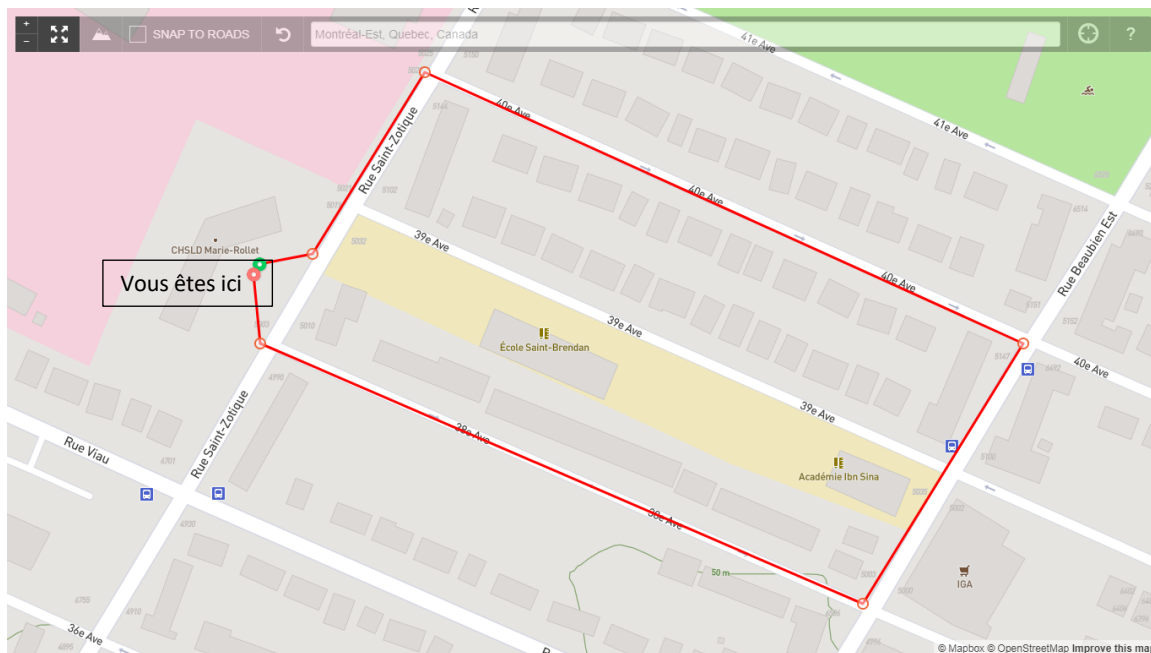


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

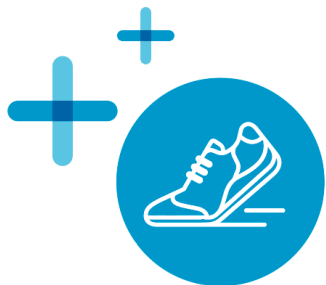
2) Trajet de la « crème à glace »

1,00 km (15 minutes)



Marche avec option crème glacée au coin de Beaubien et la 40^e avenue.

En sortant, prendre la rue Saint-Zotique sur votre gauche jusqu'à la 40^e avenue.
Traverser la rue et marcher jusqu'à la rue Beaubien (vous trouverez le Dairy Queen).
Tourner à droite, marcher jusqu'à la 38^e avenue et tourner encore à droite pour revenir
au CHSLD.

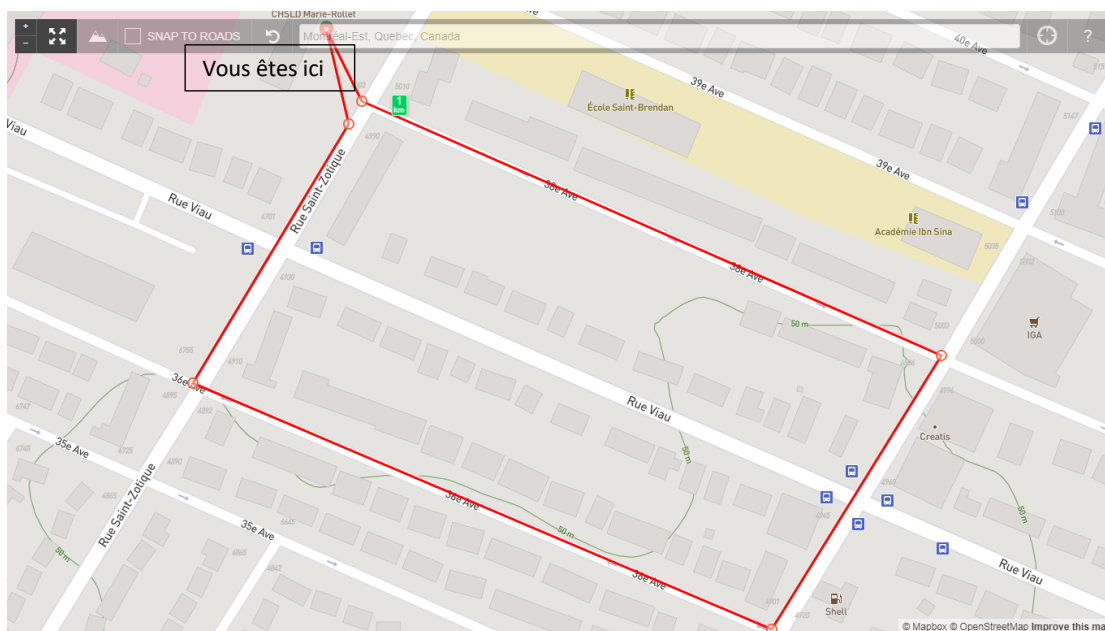


Activité physique Parcours de marche

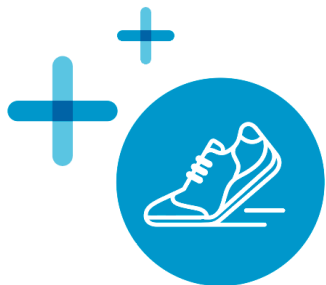
Objectif
bien-être

3) Trajet Un p'tit 15 minutes pour prendre l'air

1,04 km (15 minutes)



En sortant de la bâtisse, prendre la rue Saint-Zotique sur la droite et marcher jusqu'à la 36^e avenue. Traverser la rue et prendre la 36^e avenue vers le sud jusqu'à la rue Beaubien. Tourner à gauche et se rendre à la 38^e avenue. Tourner encore à gauche pour revenir au CHSLD.

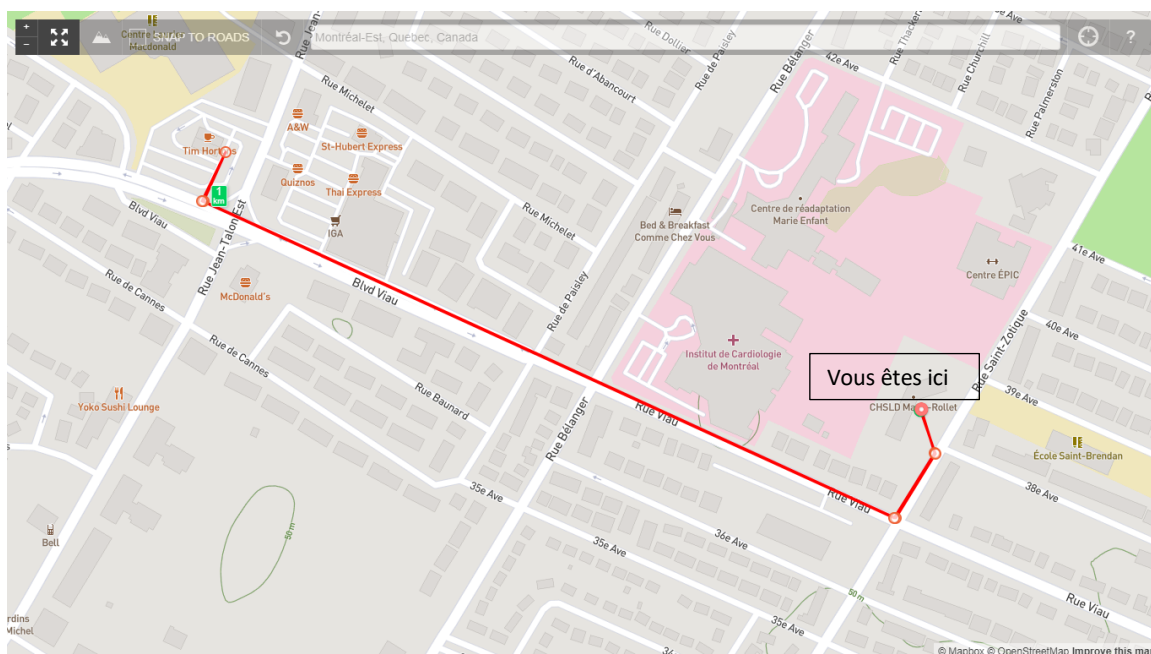


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

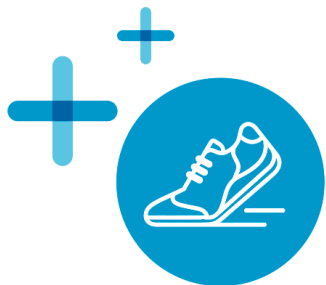
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Pour un café 1,86 km (28 minutes)



À mi-chemin, il y a plusieurs endroits pour aller chercher un repas ou un café : Tim Hortons, McDonald's, A&W et Wendy's. Vous avez également une épicerie IGA et une SAQ.

En sortant de la bâtisse, prendre la rue Saint-Zotique droite jusqu'à la rue Viau. Tourner à droite jusqu'à la rue Jean-Talon. À ce coin de rue, vous retrouverez l'ensemble des commerces. Il suffit de rebrousser chemin pour revenir au CHSLD.

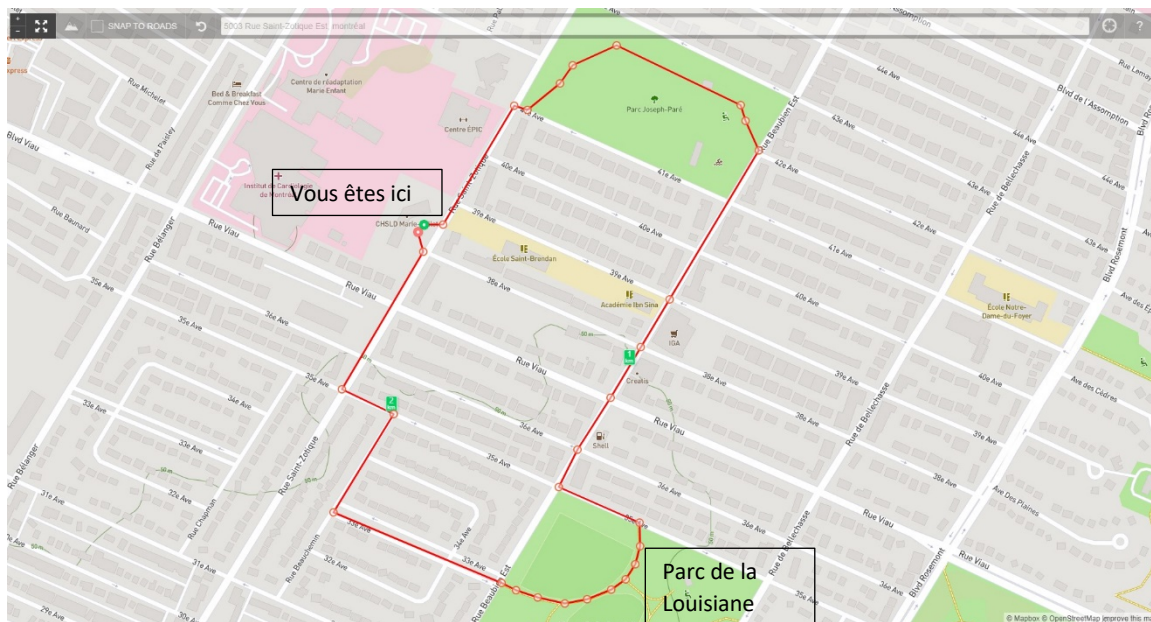


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Le grand tour des Parcs

2,33 km (35 minutes)



En sortant, tourner à gauche sur la rue Saint-Zotique et tourner à droite à la 41^e avenue. Passer dans le chemin à gauche qui traverse le Parc Joseph-Paré, puis sortir du parc par la rue Beaubien. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 35^e avenue, puis tourner à gauche. Entrer dans le chemin à droite qui entre dans le Parc de la Louisiane, puis suivre le sentier qui va vers la rue Beaubien.

Traverser sur la 33^e avenue et marcher jusqu'à la rue Beauchemin. Tourner à droite. À la 35^e avenue, tourner à gauche, puis à droite sur la rue Saint-Zotique pour revenir au CHSLD.