



Activité physique
**Parcours
de marche**

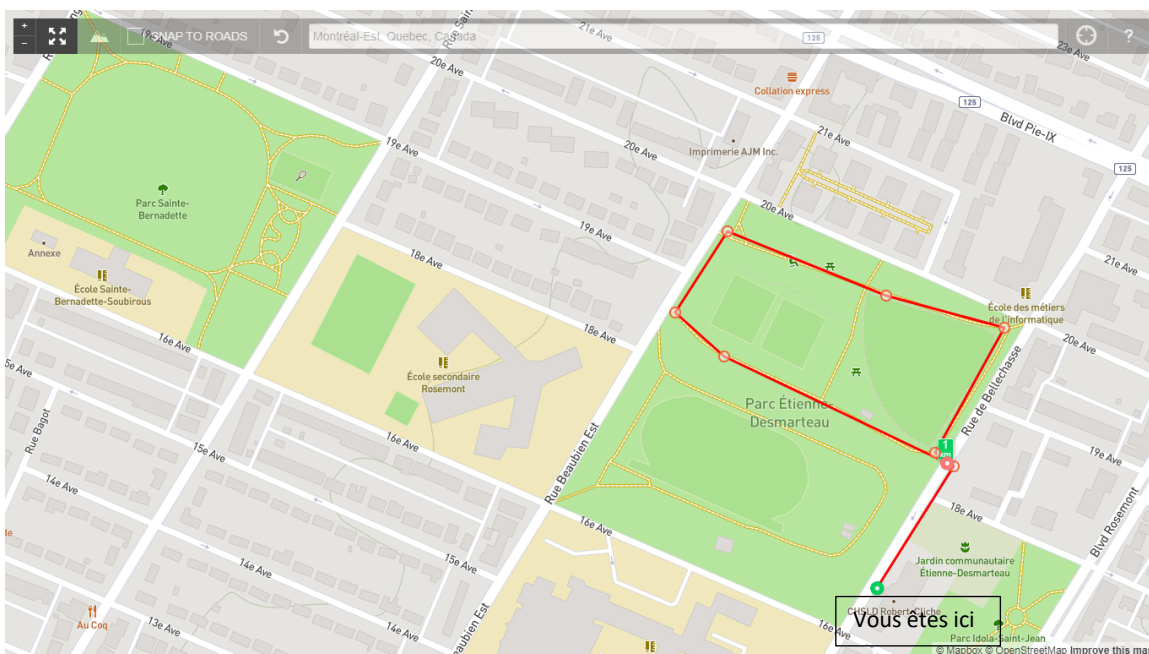
Objectif
bien + être

CHSLD Robert-Cliche

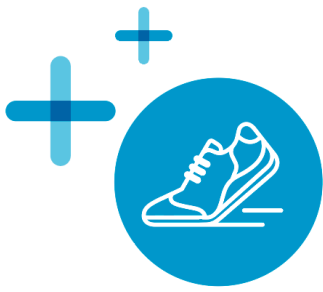
Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue Bellechasse

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

1) Trajet Petit tour dans l'parc 1 km (15 minutes)



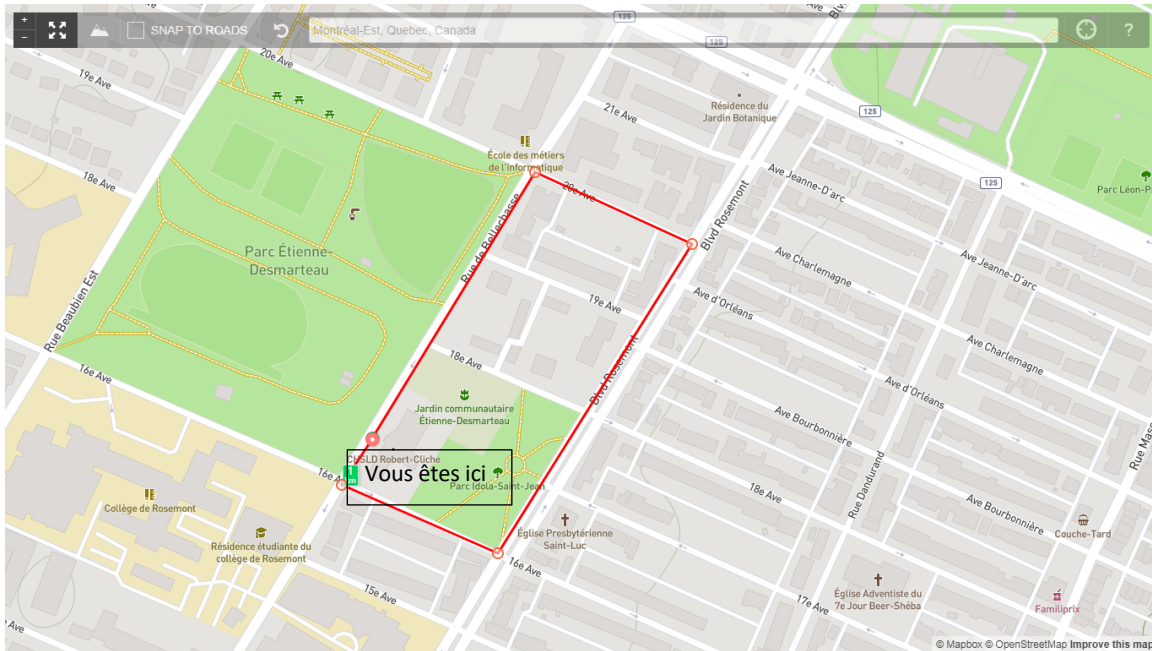
En sortant, prendre la rue Bellechasse vers la droite. Traverser face à l'entrée du parc. Faire le tour du parc par le sentier et revenir au CHSLD. Un petit kilomètre facile à faire et parfait pour s'aérer l'esprit.



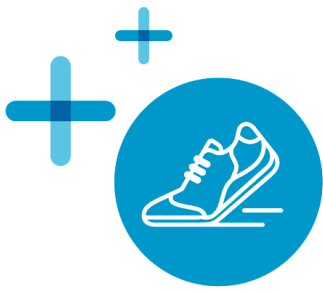
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet La mini-côte 1,06 km (16 minutes)



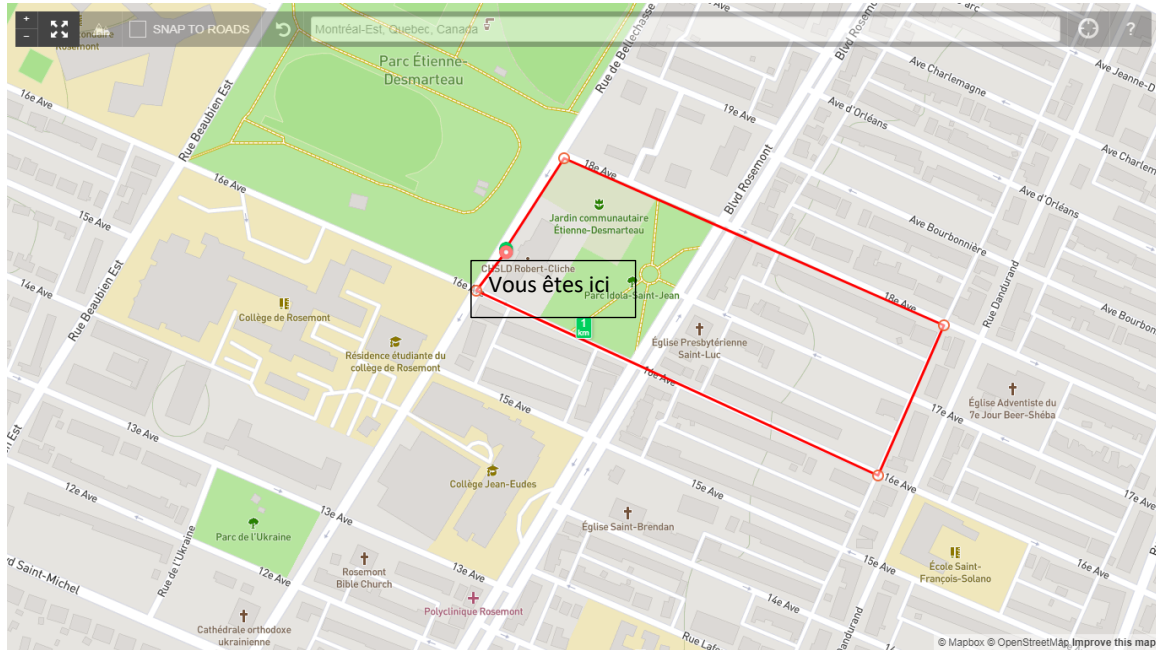
En sortant, prendre la rue Bellechasse vers la droite jusqu'à la 20^e avenue (fin du parc). Prendre la 20^e avenue à droite jusqu'au boulevard Rosemont. Tourner à droite et marcher jusqu'à la 16^e avenue, puis remonter jusqu'à Bellechasse pour revenir au CHSLD. Il y a une petite inclinaison à descendre puis à remonter pour un peu de cardio.



Activité physique Parcours de marche

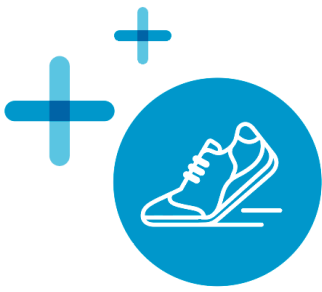
Objectif
bien-être

3) Trajet La grosse côte 1,12 km (17 minutes)



En sortant, prendre la rue Bellechasse vers la droite jusqu'à la 18^e avenue. Tourner à droite sur la 18^e avenue jusqu'à la rue Dandurand. Tourner à droite et marcher jusqu'à la 16^e avenue, puis remonter jusqu'à la rue Bellechasse pour revenir au CHSLD.





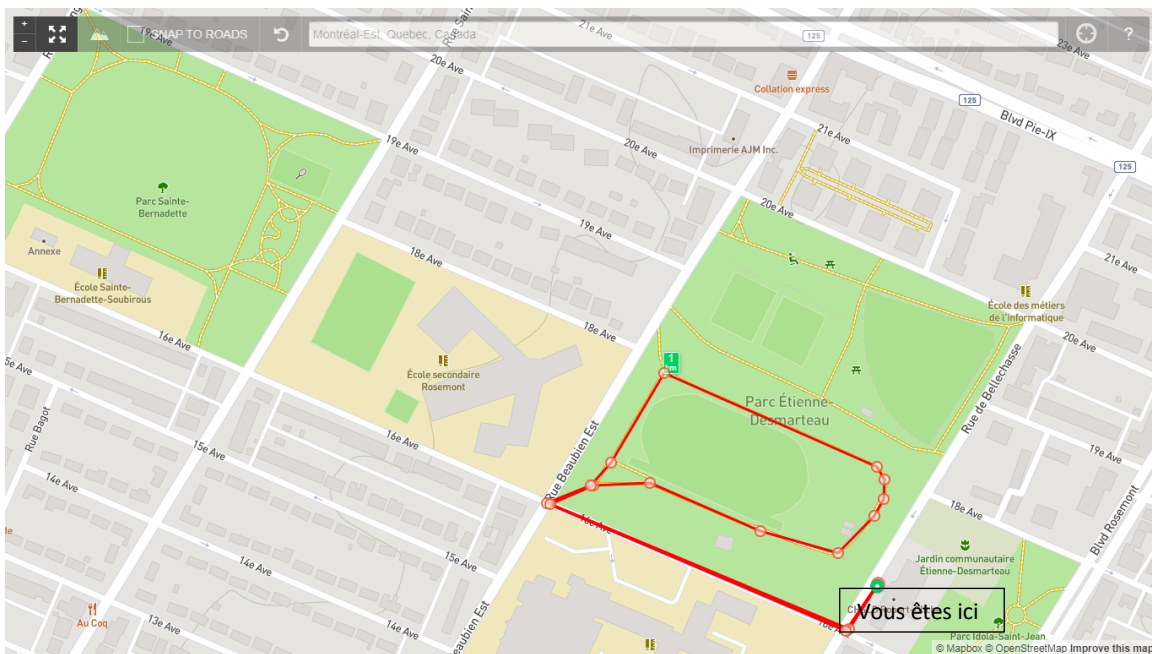
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

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

1) Trajet La piste de course

1,57 km (24 minutes) – 1 tour de piste
2,33 km (33 minutes) – 2 tours de piste

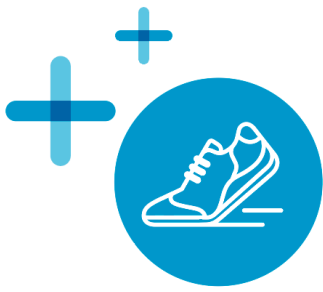


En sortant, traverser à la lumière sur la gauche pour monter la 16^e avenue. Au coin de la rue Beaubien, prendre l'entrée pour monter à la piste de course. Y faire une tour et revenir pour sur ses pas.

Faites deux tours de la piste pour un trajet plus long.

* *Marcher dans le corridor extérieur de la piste pour respecter les coureurs* *

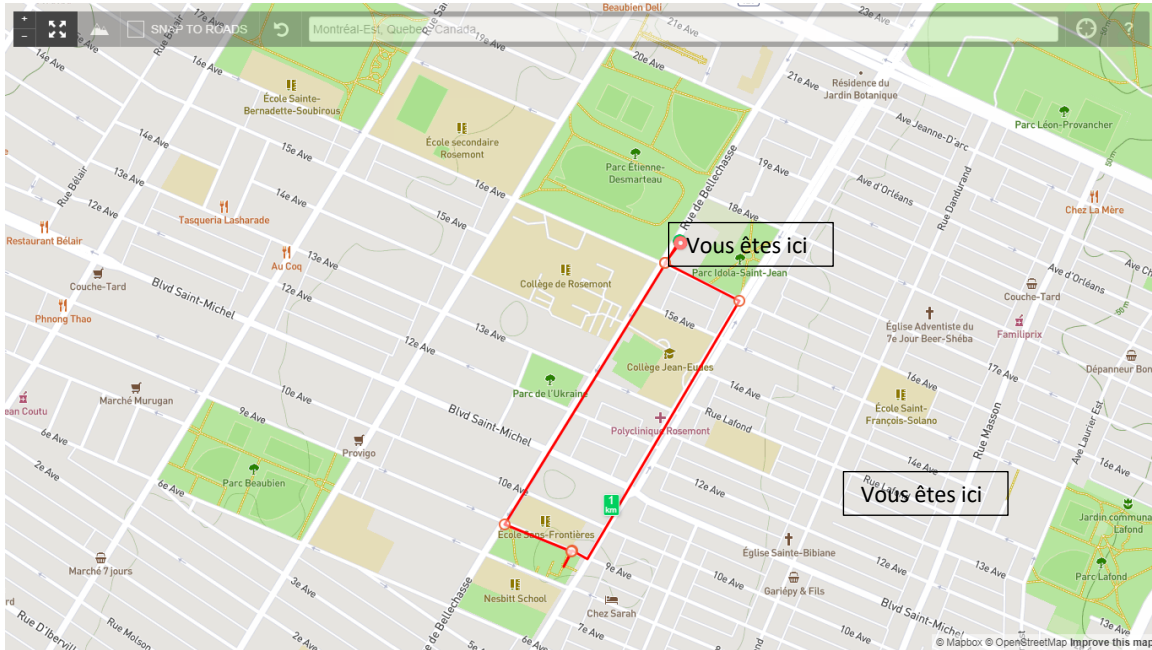




Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Un tour à la bibliothèque 1,71 km (26 minutes)



En sortant, prendre la rue Bellechasse vers la gauche jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à gauche. Vous trouverez la bibliothèque sur votre droite, au coin du boulevard Rosemont. Reprendre la route vers la gauche sur le boulevard Rosemont jusqu'à la 16^e avenue, puis tourner à gauche et revenir au CHSLD.

Sur le boulevard Rosemont, vous croiserez aussi un dépanneur, des restaurants rapides et un restaurant de poulet portugais.