

Activité physique
**Parcours
de marche**

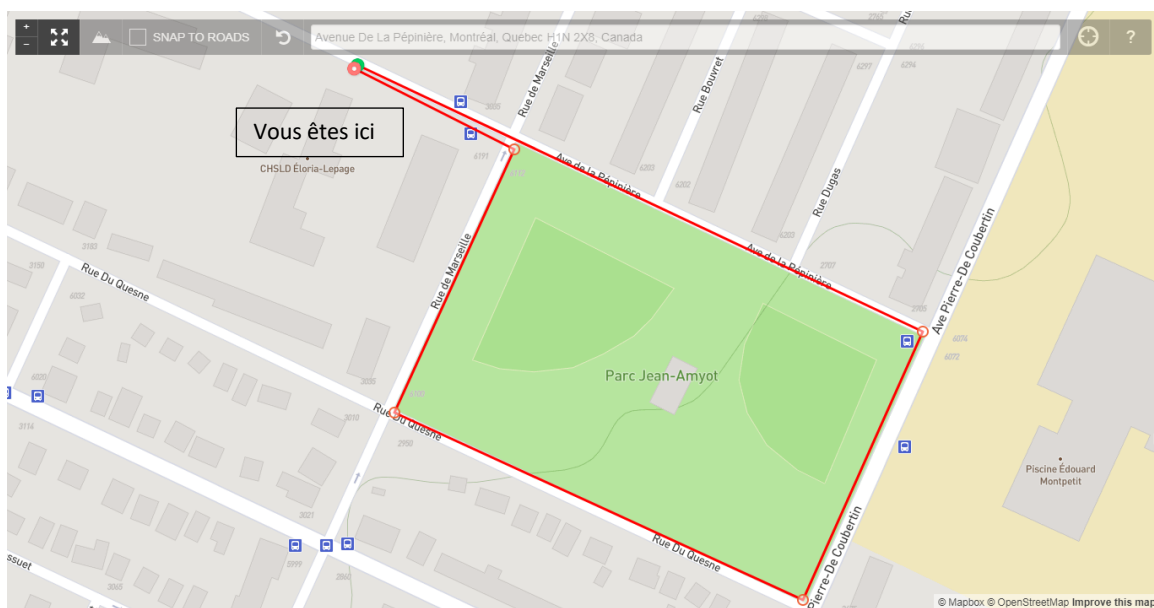
Objectif
bien-être

CHSLD Éloria-Lepage

Tous les départs se font de l'entrée du stationnement principal pour les visiteurs

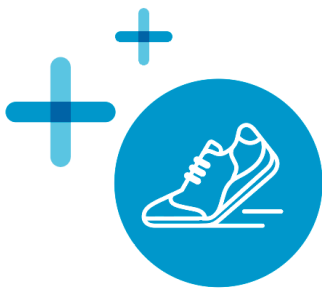
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Le tour du parc Jean-Amyot 0,91 km (14 minutes)



Sortir et tourner à droite sur l'avenue de la Pépinière jusqu'au parc. Faire le tour du côté qui vous fait sourire davantage et revenir au CHSLD.

Un beau tour du parc, tout simplement. Le parcours peut être combiné avec un dîner à l'extérieur au parc ou un petit entraînement maison en utilisant un banc de parc.

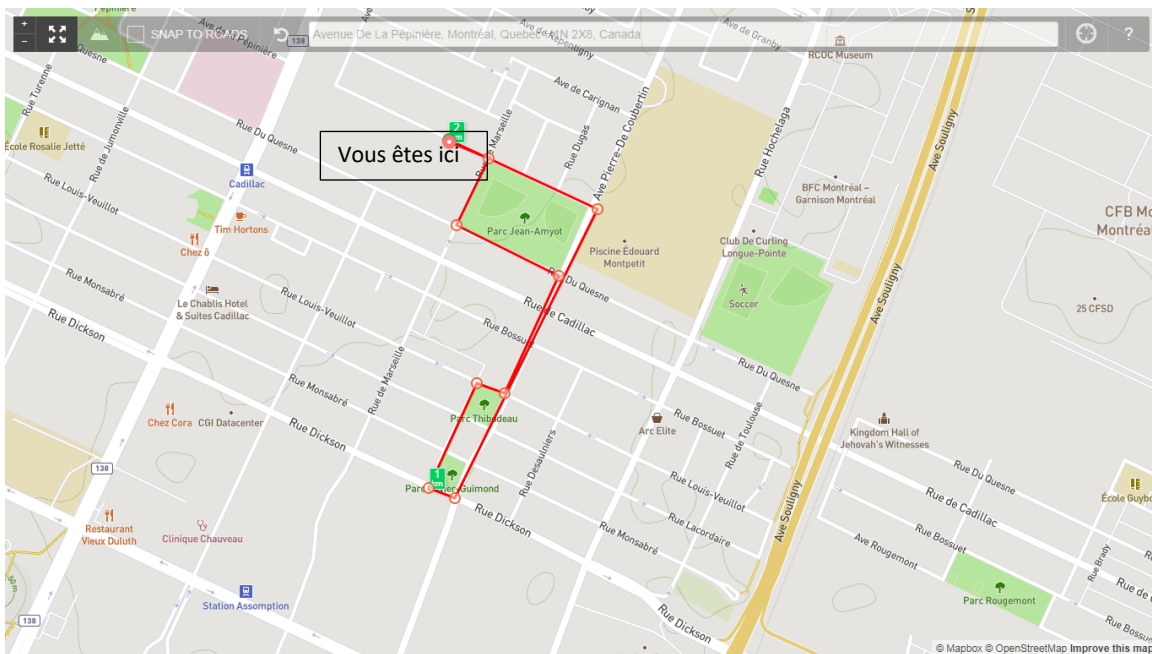


Activité physique Parcours de marche

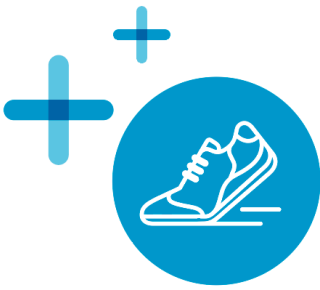
Objectif
bien-être

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

1) Trajet La tournée des parcs du secteur 2 km (30 minutes)



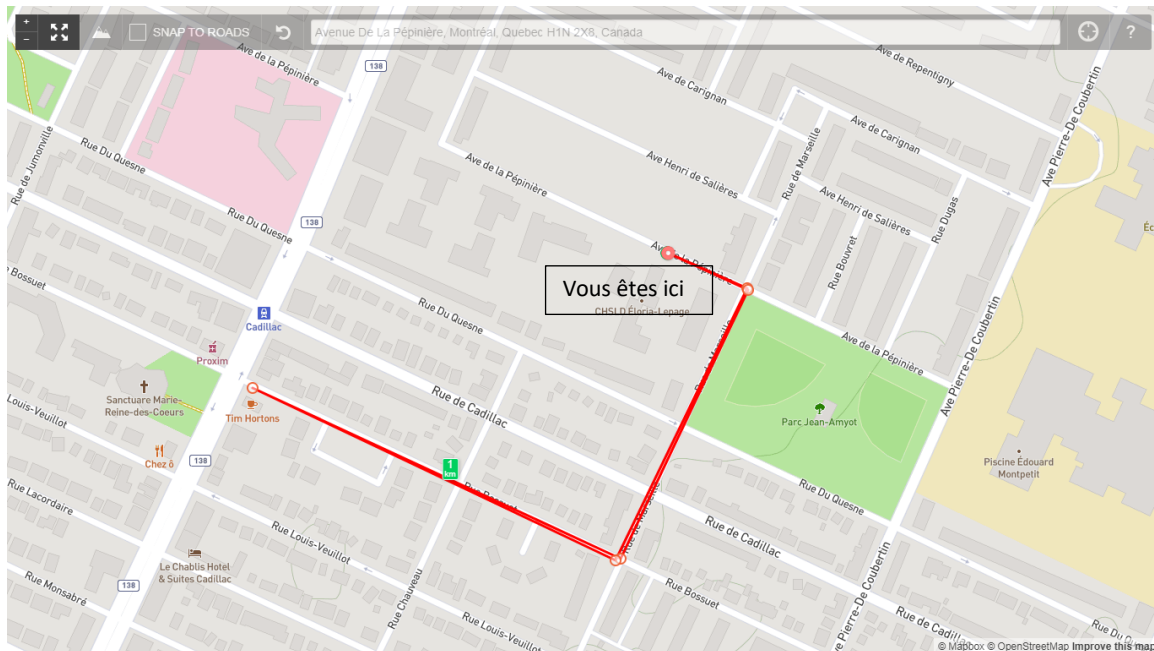
Sortir et tourner à droite sur l'avenue de la Pépinière jusqu'à l'avenue Pierre-de-Coubertin. Tourner à droite jusqu'à la rue Dickson, pour contourner le Parc Olivier-Guimond. Tourner à droite sur la rue Boileau jusqu'à la fin du Parc Thibodeau, puis tourner à droite sur la rue Louis-Veuillot. Une fois de nouveau sur l'avenue Pierre-de-Coubertin, tourner à gauche et revenir au CLSC en contournant le parc Jean-Amyot par la rue Du Quesne puis de Marseille.



Activité physique Parcours de marche

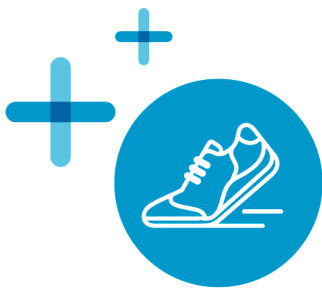
Objectif
bien-être

2) Trajet Un p'tit café #1 1,57 km (24 minutes)



Direction le Tim Hortons de la rue Sherbrooke. Pour un lunch, un café, une collation ou tout simplement un objectif de marche.

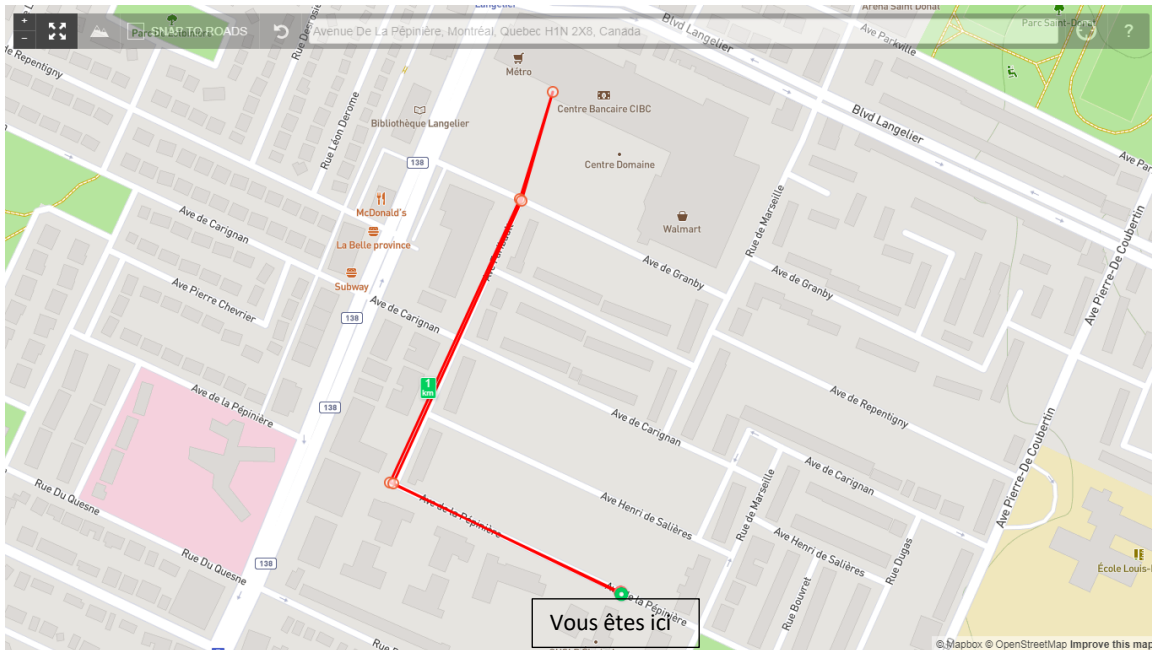
Tourner à droite sur l'avenue de la Pépinière, à droite sur la rue de Marseille puis à droite sur la rue Bossuet jusqu'au coin de la rue Sherbrooke. Rebrousser chemin pour revenir au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

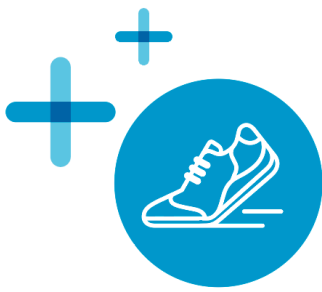
3) Trajet Un p'tit café #2 1,34 km (20 minutes)



Direction le Tim Hortons du Centre commercial Domaine (aller-retour). Pour un lunch, un café, une collation, une petite épicerie ou tout simplement un objectif de marche. Bref, vous avez les commerces à votre portée et une bibliothèque tout juste de l'autre côté de la rue Sherbrooke.

Sortir et prendre à gauche sur l'avenue de la Pèpinière. Tourner à droite à la rue Faribault, puis se diriger directement au Centre commercial Domaine. Revenir par le même chemin.

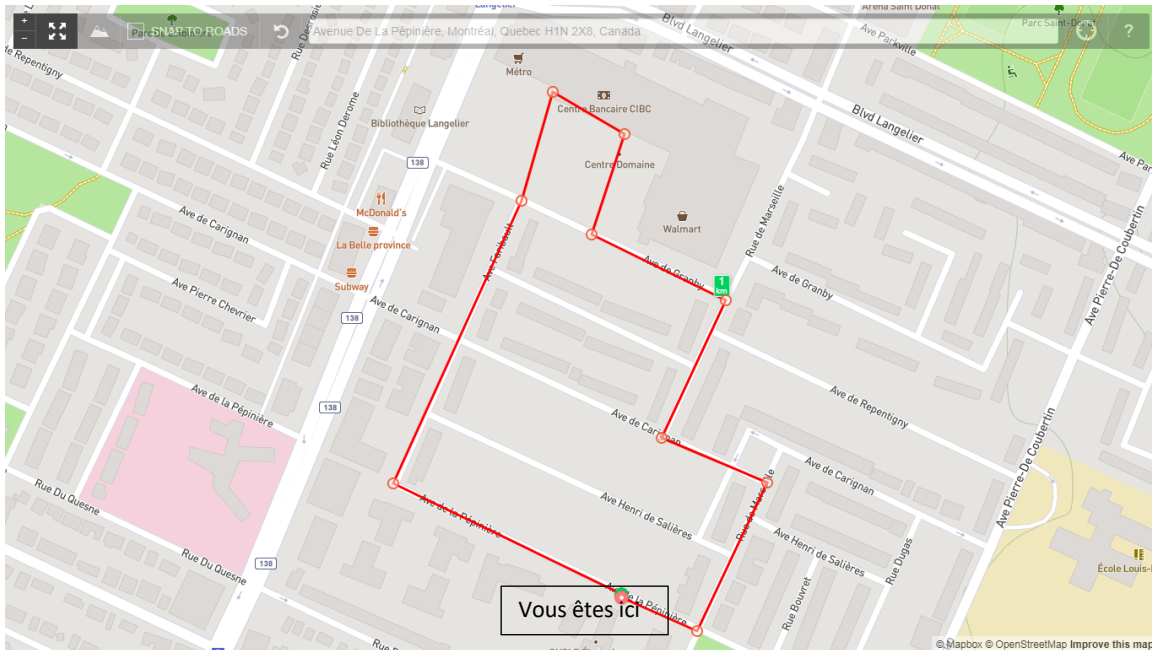
Soyez vigilants aux voitures en traversant le stationnement



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

4) Trajet Un p'tit café #3 1,5 km (23 minutes)



Direction le Tim Hortons du Centre commercial Domaine (boucle). Pour un lunch, un café, une collation, une petite épicerie ou tout simplement un objectif de marche. Bref, vous avez les commerces à votre portée et une bibliothèque tout juste de l'autre côté de la rue Sherbrooke.

Sortir et prendre à gauche sur l'avenue de la Pépinière. Tourner à droite à la rue Faribault, puis se diriger directement au Centre commercial Domaine. Revenir vers le sud par l'avenue de Granby, puis tourner à droite sur la rue de Marseille. Prendre l'avenue de Carignan à gauche, puis la rue de Marseille à droite jusqu'au CLSC sur l'avenue de la Pépinière.

Soyez vigilants aux voitures en traversant le stationnement