

Activité physique
**Parcours
de marche**

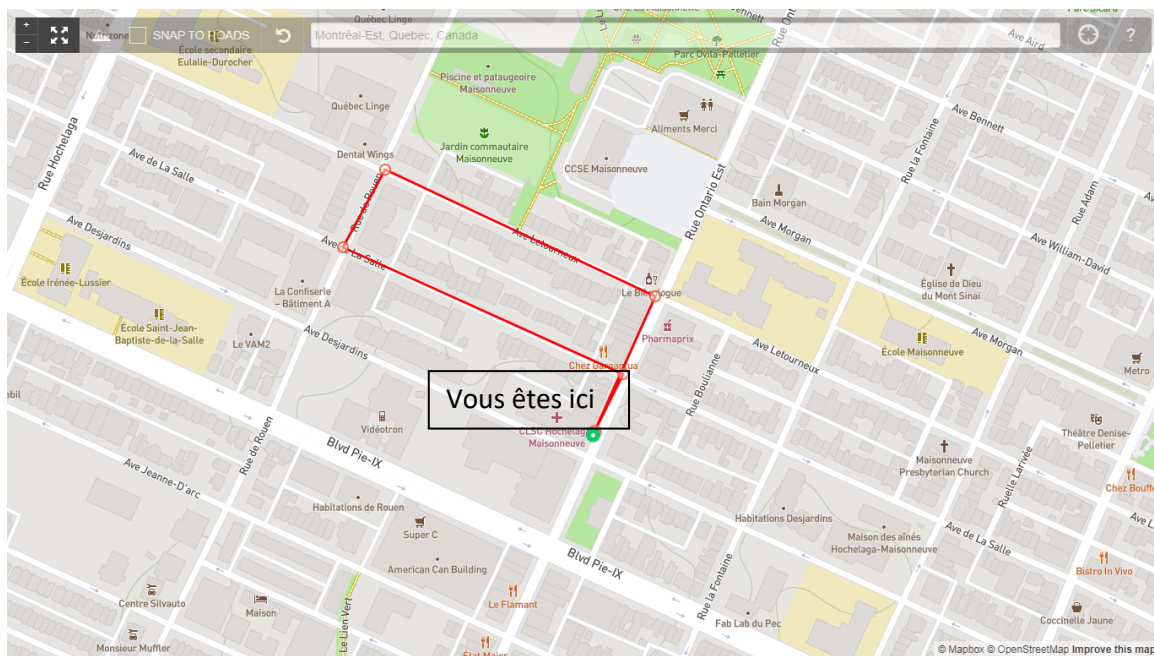
Objectif
bien + être

CLSC Hochelaga-Maisonneuve

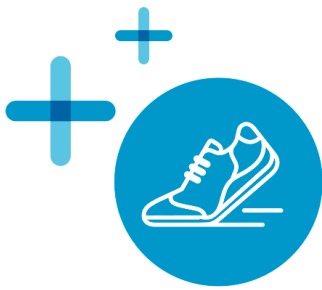
Tous les départs se font de l'entrée principale au coin de Desjardins/Ontario

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

1) Trajet C'est bon pour le moral 0,90 km (14 minutes)



Marcher vers l'est (à gauche) sur la rue Ontario. Tourner à gauche sur l'avenue de La Salle. Aller à droite sur de Rouen, puis à droite sur l'avenue Letourneau. Tourner de nouveau à droite sur la rue Ontario pour revenir au CLSC.



Activité physique Parcours de marche

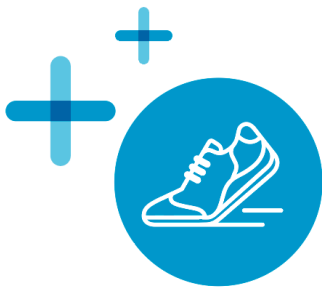
Objectif
bien-être

2) Trajet récompense 0,90 km (14 minutes)



Possibilité d'arrêter pour une crème glacée, un café ou une collation au Marché Maisonneuve.

Aller vers l'est (à gauche) sur la rue Ontario jusqu'au Marché Maisonneuve, situé au coin de la rue William-David. Faire le tour du Marché et revenir sur ses pas vers le CLSC.

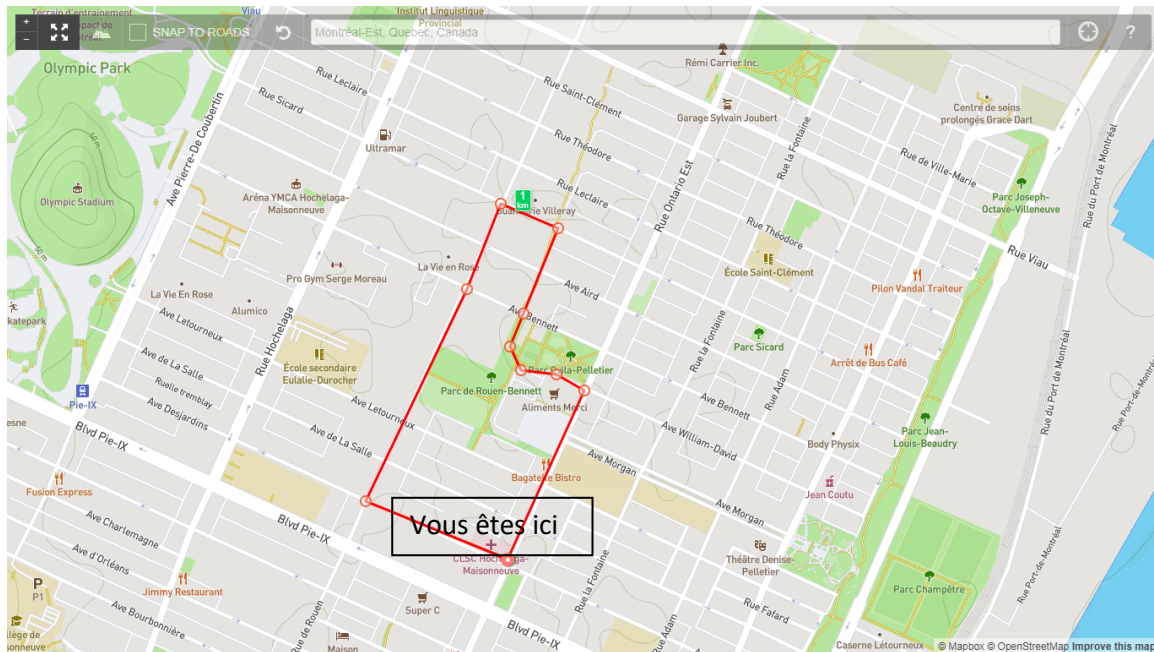


Activité physique Parcours de marche

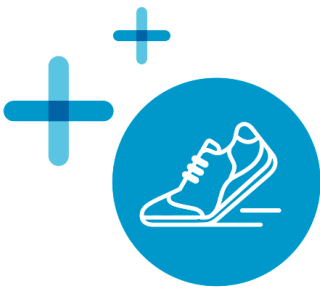
Objectif
bien-être

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

1) Trajet de l'Antenne Longue-Pointe 1,88 km (28 minutes)



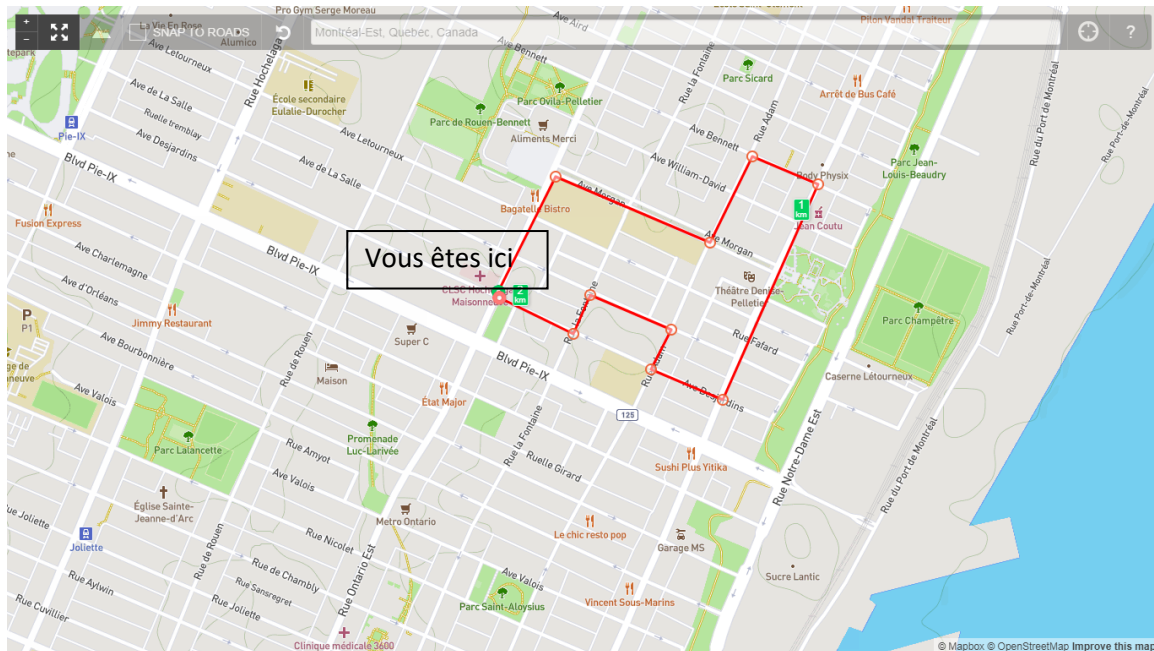
En sortant du CLSC, prendre la droite sur l'avenue Desjardins jusqu'à la rue de Rouen et tourner à droite. Continuer jusqu'à la rue Sicard et tourner à droite sur celle-ci. Sur la rue Sicard, prendre la droite pour emprunter la piste piéton/cyclable (Antenne Longue-Pointe) et couper à travers les maisons et se diriger vers le Marché Maisonneuve (café, collation, crème glacée, petite épicerie). Reprendre la rue Ontario pour revenir vers le CLSC.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet La fontaine du Marché 2,05 km (31 minutes)



En sortant du CLSC, aller vers l'est (à gauche) sur la rue Ontario jusqu'en face de la fontaine du Marché Maisonneuve. Tourner à droite sur la rue Morgan jusqu'à la rue Adam. Tourner à gauche jusqu'à la rue Bennett, puis tourner à droite et marcher jusqu'à la rue Ste-Catherine. Tourner à droite et marcher jusqu'à l'avenue Desjardins. Tourner à droite et monter vers le CLSC. Pour atteindre 2 km, le parcours suggère un petit détour par la rue Adam/ avenue de la Salle et de la Fontaine.

