

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Pavillon Principal

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

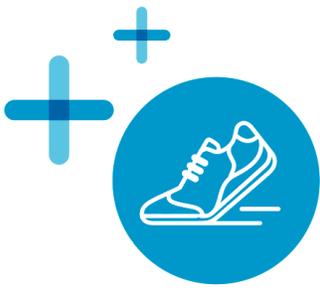
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Petit tour dans Cité Jardin

1,12 km (17 minutes)



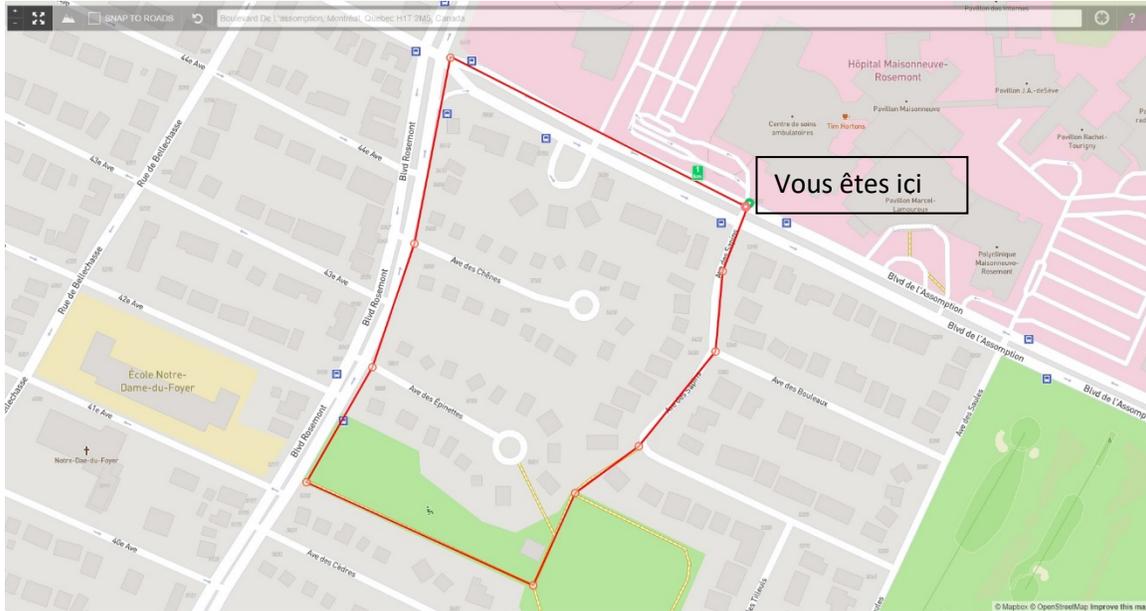
Descendre vers la gauche sur de l'Assomption jusqu'à la lumière en face de la polyclinique. Traverser pour marcher le long du golf sur l'avenue des Saules. Poursuivre jusqu'à l'entrée du parc Cité-Jardin. Prendre le sentier en asphalté qui fait le tour interne du parc sur la gauche et sortir du parc à l'endroit où serait le frappeur du terrain de baseball. Prendre vers la gauche en sortant de la passerelle sur l'avenue des Sapins vers l'hôpital.



Activité physique Parcours de marche

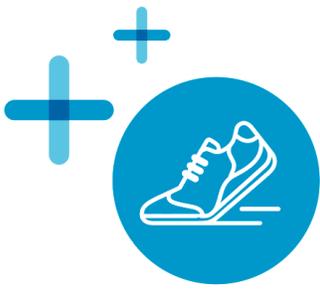
Objectif
bien-être

2) Trajet Pour souffler un peu 1,04 km (16 minutes)



Prendre la sortie principale et traverser immédiatement la lumière pour vous retrouver droit devant sur l'avenue des Sapins. Continuer jusqu'au coin et prendre le chemin qui mène au Parc Cité-Jardin. Tourner à droite sur le 2^e sentier croisé, le sentier qui longe les modules d'enfants, et se rendre au boulevard Rosemont. Tourner à droite et marcher jusqu'au boulevard de l'Assomption. Revenir à l'entrée principale de l'HMR.





Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

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

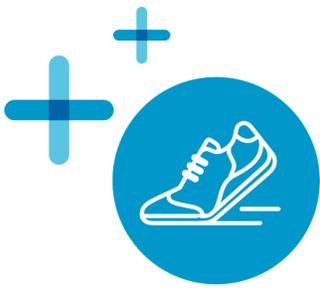
1) Trajet Le Bois des pères

1,51 km (23 minutes)



À partir de l'entrée principale (rue de l'Assomption), dirigez-vous dans le stationnement sur votre droite pour rejoindre celui des employés derrière l'Hôpital. Dans le fond du stationnement sur votre droite, vous trouverez un accès aux sentiers du Bois des pères. Suivez le chemin du centre ou sur votre droite pour traverser ce boisé et y ressortir sur de l'Assomption au sud de l'Hôpital. Il vous suffit de revenir en montant la rue de l'Assomption. Une petite saucette en nature.

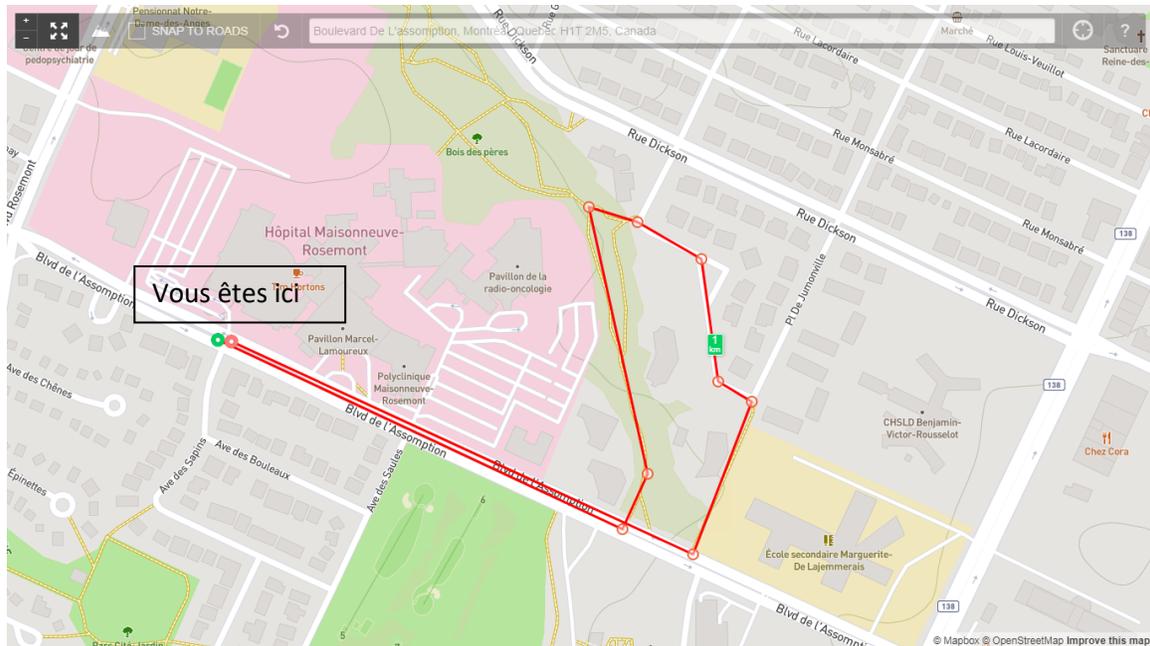




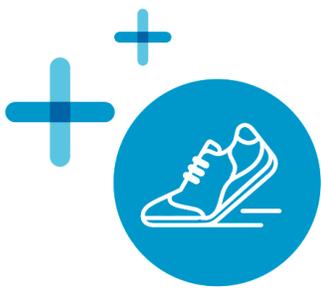
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Mi-boisé mi-urbain 1,73 km (26 minutes)



En vous dirigeant vers le sud sur L'Assomption, vous trouverez un escalier sur votre gauche tout de suite passé l'entrée du boisée. Au bout de ce chemin asphalté, gardez votre gauche sur la rue et vous trouverez l'entrée du Boisée. Tenez votre gauche dans le boisée et vous sortirez sur le Blvd l'Assomption pour revenir vers l'hôpital.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

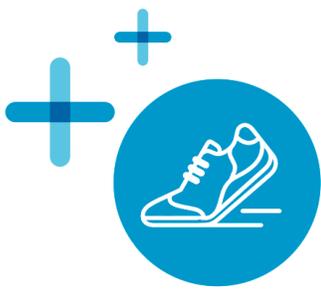
3) Trajet Le Grand tour par le Golf 2,37 km (36 minutes)



Prendre la sortie principale et traverser immédiatement la lumière pour vous retrouver droit devant sur l'avenue des Sapins. Continuer jusqu'au coin et prendre le chemin qui mène au Parc Cité-Jardin. Suivre le sentier asphalté qui contourne le parc et sortir par le petit chemin au coin opposé, qui mène à l'avenue des Sorbiers. À la rue Viau, tourner à gauche et aller jusqu'au feu de circulation suivant.

La prochaine fois, essayer le Grand tour par le Bois-des-Pères et déterminer votre chemin préféré.





Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

Pavillon Rosemont

Tous les départs se font de l'entrée principale sur le boulevard Rosemont

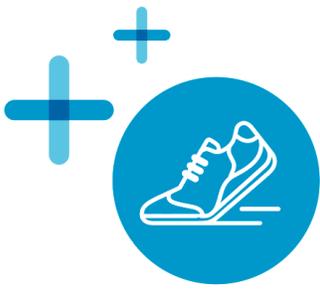
Trajet d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

Trajet de la rue Bellechasse

1,04 km (15 minutes)



Sortir et tourner à droite sur le boulevard Rosemont. Tourner à droite sur la rue Châtelain, puis à gauche sur la rue Bellechasse. Continuer jusqu'à la 44^e avenue, puis tourner à gauche. Revenir au Pavillon Rosemont en tournant à gauche sur le boulevard Rosemont.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

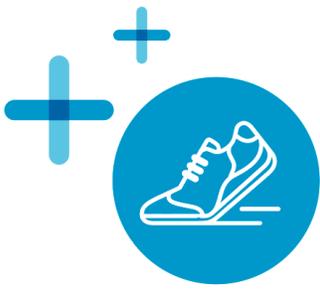
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Le long des parcs

2,14 km (32 minutes)



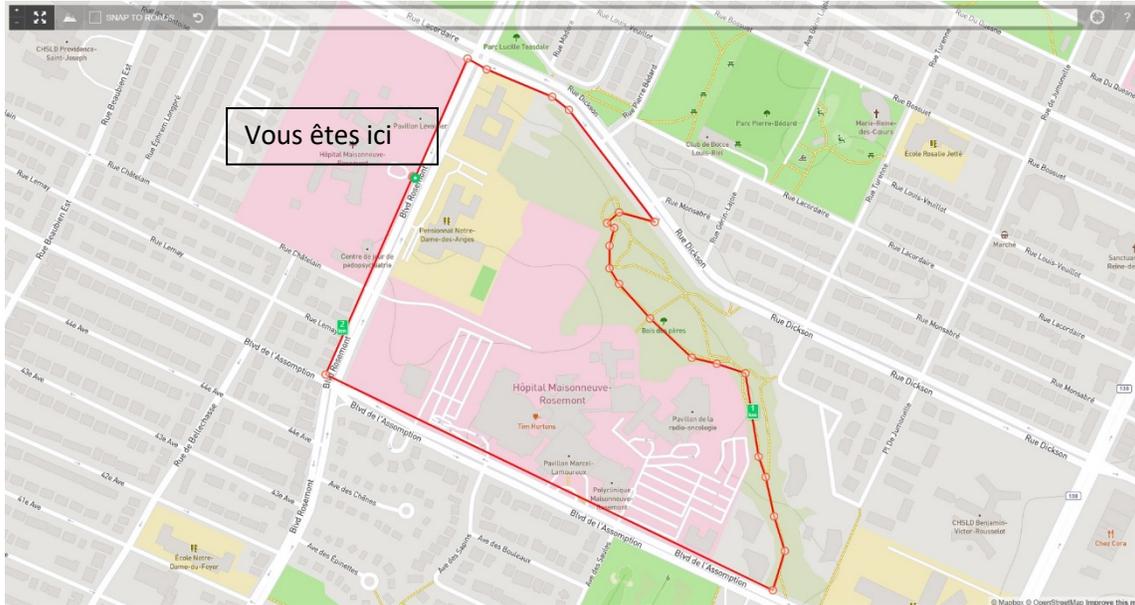
Sortir et tourner à gauche sur le boulevard Rosemont. Descendre la côte jusqu'à l'avenue Albani, puis tourner à gauche. De nouveau, tourner à gauche sur l'avenue Rodolphe-Mathieu pour contourner le Parc Guillaume-Couture, puis à gauche sur la rue de Cadillac pour longer le parc Francesca-Cabrini par l'avenue de Charrette, la rue de Bossuet puis la rue Louis-Veuillot. Au bout de cette dernière, traverser le chemin qui mène au boulevard Rosemont, puis remonter la côte jusqu'au Pavillon Rosemont.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Le Grand tour par le Bois-des-Pères 2,24 km (34 minutes)



Sortir et tourner à gauche sur le boulevard Rosemont. Prendre la rue Dickson à droite et descendre. Entrer dans le Bois-des-Pères sur la droite – c’est une petite entrée qui monte dans le boisé. Suivre le sentier qui fait le tour vers la droite d’abord, puis ensuite vers la gauche. Le chemin fait un bout dans le boisé et mène à la rue de l’Assomption. Tourner à droite sur de l’Assomption et traverser le boulevard Rosemont au feu de circulation, pour revenir à droite au Pavillon Rosemont.

La prochaine fois, faire le chemin à l’envers pour un peu de fantaisie!

