

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

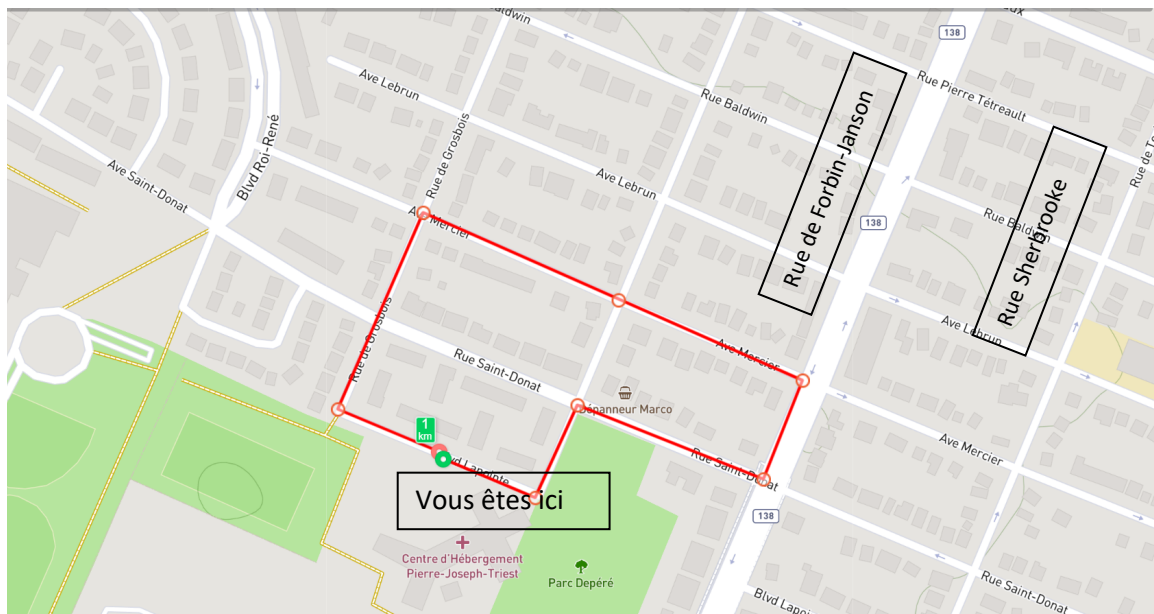
CHSLD Pierre-Joseph-Triest

Tous les départs se font à l'entrée principale donnant sur le boulevard Lapointe

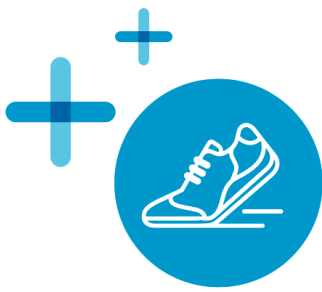
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet du Parc Depéré

1,01 km (15 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Lapointe. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Forbin-Janson et tourner à gauche. Profitez du paysage du parc Dupéré. En été, il y a des potagers dans ce parc! Marcher jusqu'à la rue Saint-Donat. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Mercier. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Grosbois. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Lapointe et tourner à gauche pour revenir au CHSLD.



Activité physique
**Parcours
de marche**

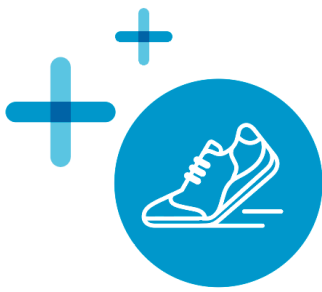
Objectif
bien-être

2) Trajet du Quartier résidentiel

1,02 km (15 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Lapointe. Tourner à droite et marcher jusqu'à la rue de Grosbois. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Saint-Donat. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la Place Fonteneau. Suivre le quadrilatère de la Place Fonteneau. Tourner à droite sur la rue Saint-Donat et marcher jusqu'à la rue de Forbin-Janson. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Lapointe. Tourner à droite pour revenir au CHSLD.



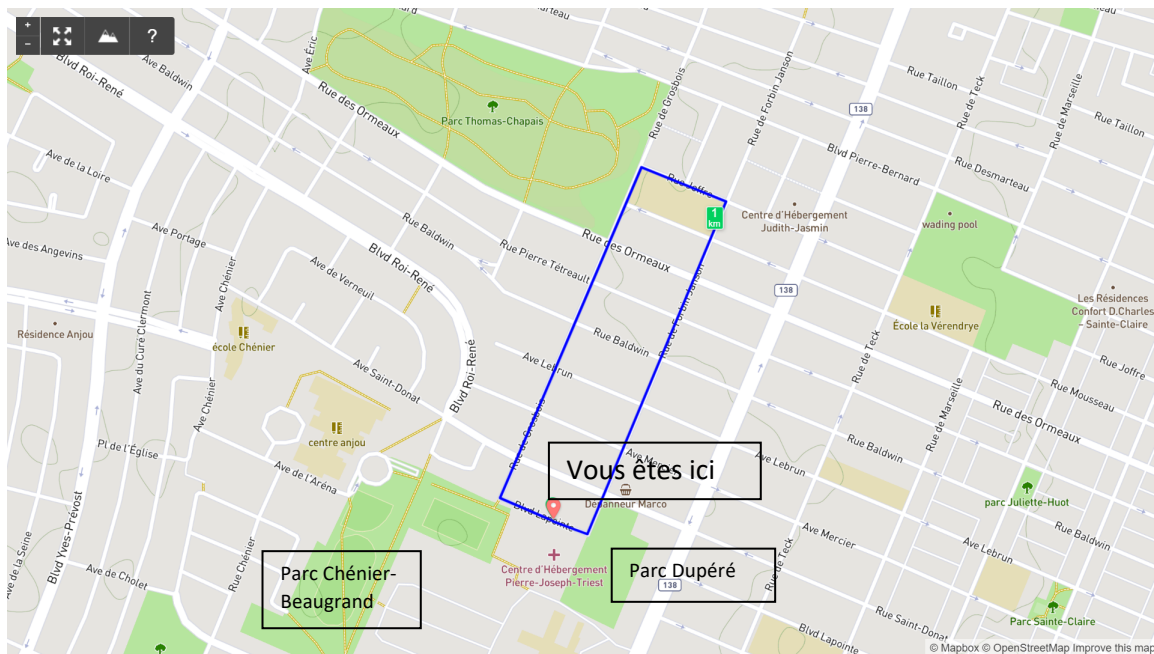
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

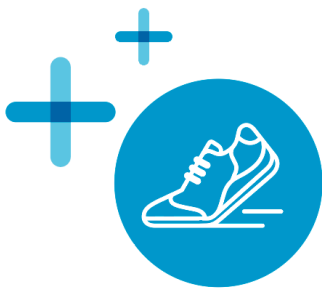
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet des Trois parcs

1,68 km (25 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Lapointe. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue de Grobois. Profitez du paysage du parc Chénier-Beaugrand. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Joffre. Profitez du paysage du parc Thomas-Chapais. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue de Forbin-Janson. Admirez le parc Dupéré. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Lapointe et tourner à droite pour revenir au CHSLD.

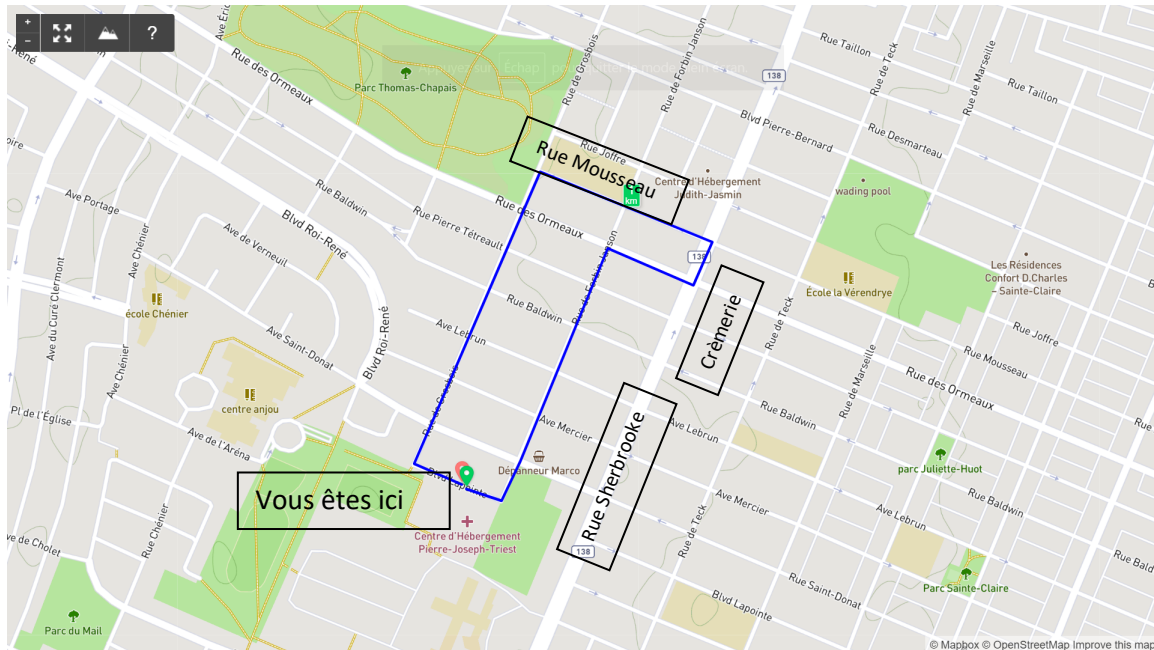


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet de la Crèmerie

1,87 km (26 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Lapointe. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Forbin-Janson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue des Ormeaux. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à droite. Marcher sur la rue Sherbrooke jusqu'à la crèmerie au 8654 rue Sherbrooke. Si vous le voulez, offrez-vous une crème glacée!

À la sortie de la crèmerie, tourner à droite. Marcher sur la rue Sherbrooke. À la rue Mousseau, tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Grosbois. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Lapointe. Tourner à gauche pour revenir au CHSLD.