

Activité physique  
**Parcours  
de marche**

Objectif  
*bien-être*

## CLSC Rivière-des-Prairies

Tous les départs se font à l'entrée principale du boulevard Perras

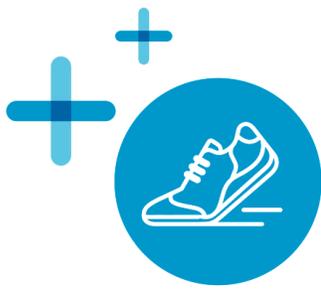
### Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

#### 1) Trajet Parc Don-Bosco

1,29 km (19 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Perras. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Rita-Levi-Montalcini. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Fernand Forest. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Alfred Nobel. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Perras. Tourner à gauche pour revenir au CLSC.



## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
*bien-être*

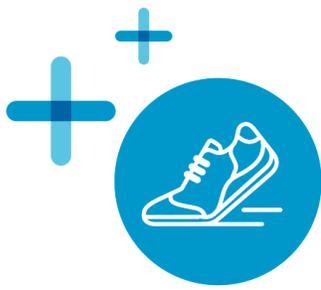
### 2) Trajet Parc de la Molise

1,34 km (20 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Perras. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Rita-Levi-Montalcini. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Samuel-Morse. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Eudore Dubéau. À votre droite, vous verrez un sentier pour entrer dans le Parc de la Molise. Profitez du paysage!

Sortir du parc par l'avenue Samuel-Morse. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Gaston Maillet. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Aimé Geoffrion. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Eudore Dubéau. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Perras (dépasser l'avenue Louis Lumière). Tourner à droite pour revenir au CLSC.



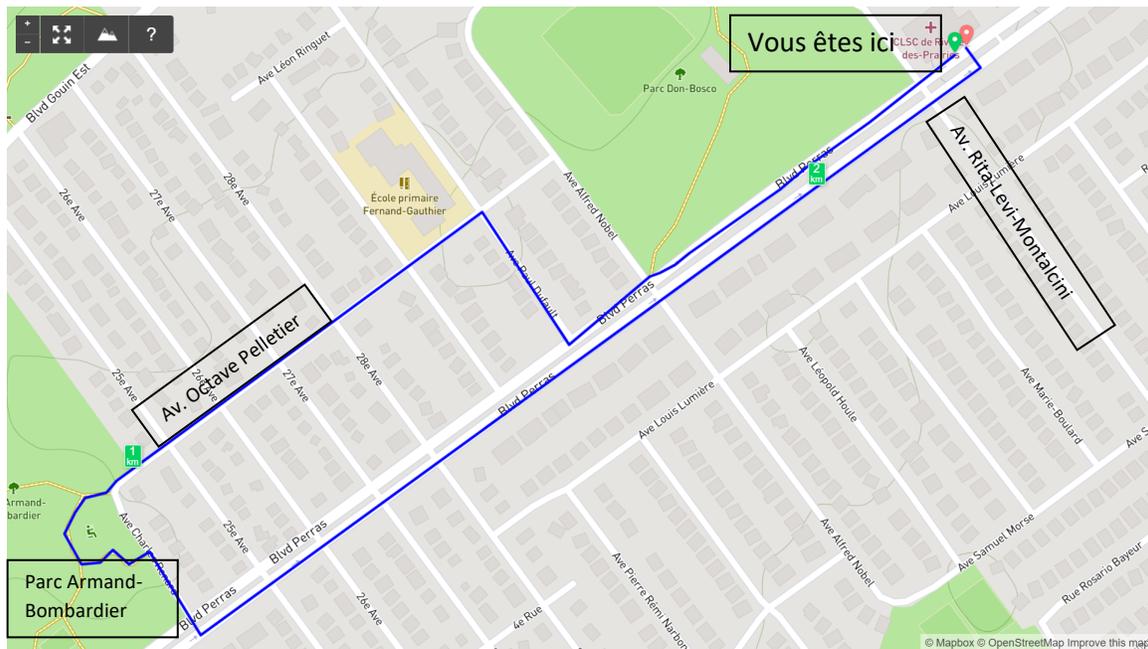
## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
*bien + être*

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

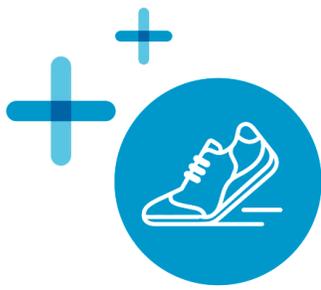
### 1) Trajet des Deux parcs

2,21 km (33 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Perras. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Paul-Dufault. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Octave Pelletier. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'avenue Charles Renard. Au parc Armand-Bombardier, il y a un sentier. Faites un petit tour. Il y a des bancs pour vous reposer.

Pour revenir au CLSC, prendre le sentier menant à l'avenue Charles Renard. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Perras. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CLSC en dépassant l'avenue Rita-Levi-Montalcini.

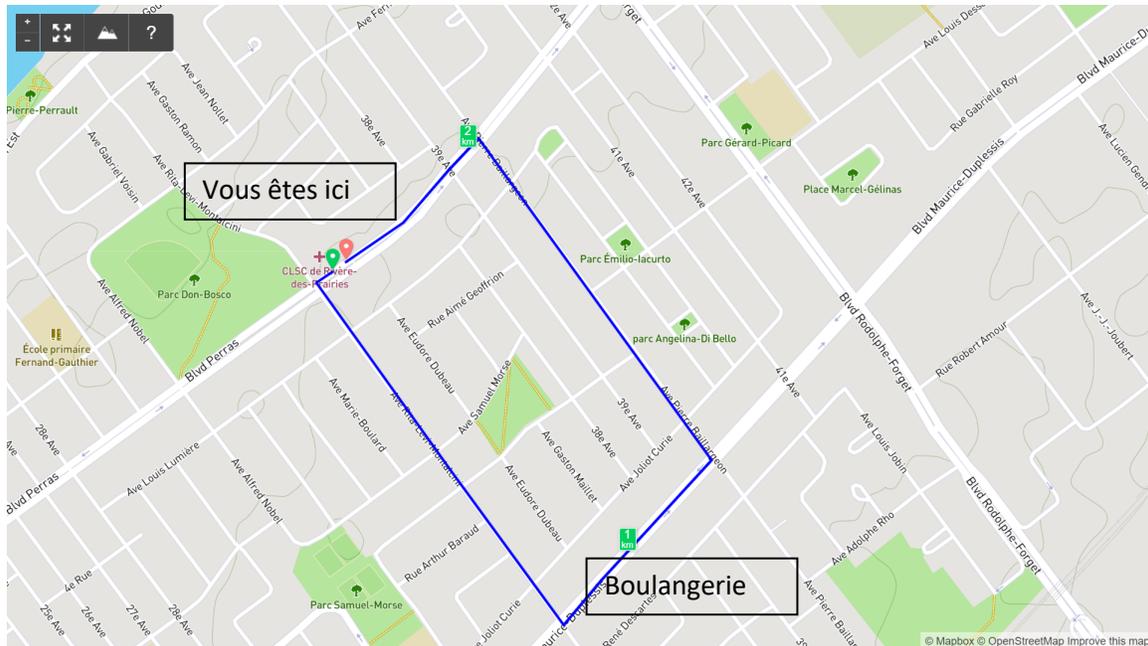


## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
*bien + être*

### 2) Trajet Le Grand tour vers la Boulangerie

2,31 km (35 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Perras. Tourner à droite et marcher jusqu'à l'avenue Rita-Levi-Montalcini. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Maurice-Duplessis. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la boulangerie au 8664 boulevard Maurice-Duplessis. Elle est de l'autre côté de l'avenue Maurice-Duplessis. Si vous le voulez, entrez dans la boulangerie. La pizza aux tomates est une de leur spécialité!

En sortant de la boulangerie, tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Pierre-Baillargeon. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au boulevard Perras. Tourner à gauche pour revenir au CLSC.