

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

CHSLD Joseph-François-Perrault

Tous les départs se font à l'entrée principale située sur le boulevard Saint-Michel

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

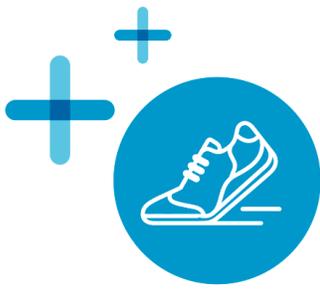
1) Trajet Parc Sandro-Pertini

0,71 km (11 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Saint-Michel. Tourner à droite. Dépasser la rue Everett. À droite, il y a le parc Sandro-Pertini. Entrez-y pour faire un tour sympathique.

Revenir sur vers le boulevard Saint-Michel et sortir du parc. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

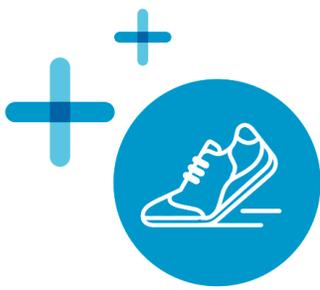
2) Trajet Parc François-Perrault

0,86 km (13 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Saint-Michel. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Puccini. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au parc François-Perrault. Emprunter le sentier pour un tour sympathique! Il y a des bancs pour vous reposer et manger si vous voulez.

Sortir du parc par la rue François-Perrault. Tourner à gauche. Dépasser la rue Michel-Ange. Marcher jusqu'à la rue Fénelon. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Saint-Michel. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

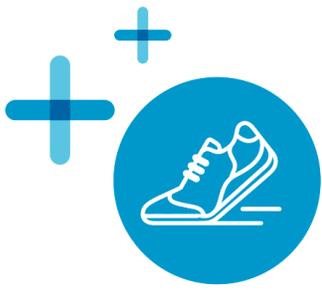
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Parc et École François-Perrault

1,56 km (23 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Saint-Michel. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Puccini. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au parc François-Perrault. Faites le tour du parc! Suivre la rue François-Perrault. Dépasser l'avenue de Musset. Tourner à gauche. Entrer dans le parc François-Perrault. Sortir du parc par la rue François-Perrault. Tourner à droite. Dépasser la rue Fénelon. Marcher jusqu'à la rue Michel-Ange. Revenir sur vos pas. Marcher jusqu'à la rue L.O. David. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Saint-Michel. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CHSLD.

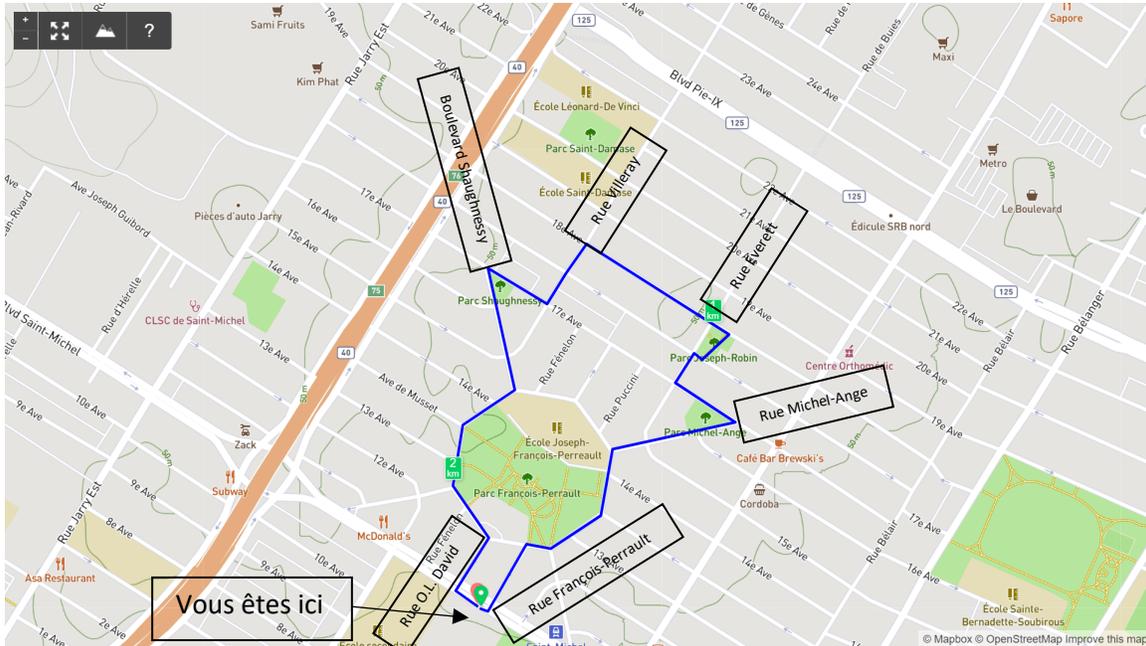


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

2) Trajet Le Grand tour des quatre parcs

2,19 km (34 minutes)



Vous êtes sur le boulevard Saint-Michel. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue François-Perrault. Faire le tour du parc François-Perrault. Marcher jusqu'à la rue Michel-Ange. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 17^e avenue. À votre gauche, se trouve le parc Michel-Ange. Admirez le paysage! Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Everett. Tourner à droite. Entrer dans le parc Joseph-Robin.

Sortir du parc par la 18^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Villeray. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la 17^e avenue. Tourner à droite. Traverser le parc Shaughnessy. Sortir du parc par le boulevard Shaughnessy. Marcher jusqu'à la rue François-Perrault. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue O.L. David. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Saint-Michel. Tourner à gauche pour revenir au CHSLD.