

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

CHSLD Saint-Michel

Tous les départs se font de l'entrée principale donnant sur la rue Jarry Est

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

1) Trajet Ruelle verte

0,85 km (12 minutes)



Vous êtes sur la rue Jarry Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue d'Hérelle. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la ruelle verte Le Raccourci. Il s'agit d'une des plus belles ruelles vertes du quartier!

Revenir sur vos pas. Marcher jusqu'à la 10^e avenue. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Jarry Est. Tourner à droite et marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

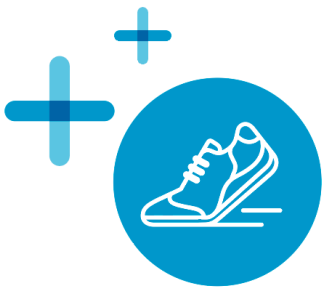
2) Trajet de la Boulangerie / Pâtisserie

1,15 km (17 minutes)



Vous êtes sur la rue Jarry Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue d'Hérelle. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Saint-Michel. Traverser le l'autre côté de l'avenue Saint-Michel. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au 8351 boulevard Saint-Michel. Si vous le voulez, entrez dans la boulangerie/pâtisserie!

En sortant de la boulangerie/pâtisserie, tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue d'Hérelle. Traverser de l'autre côté de l'avenue Saint-Michel. Marcher sur la rue d'Hérelle jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Jarry Est. Tourner à droite et revenir au CHSLD.



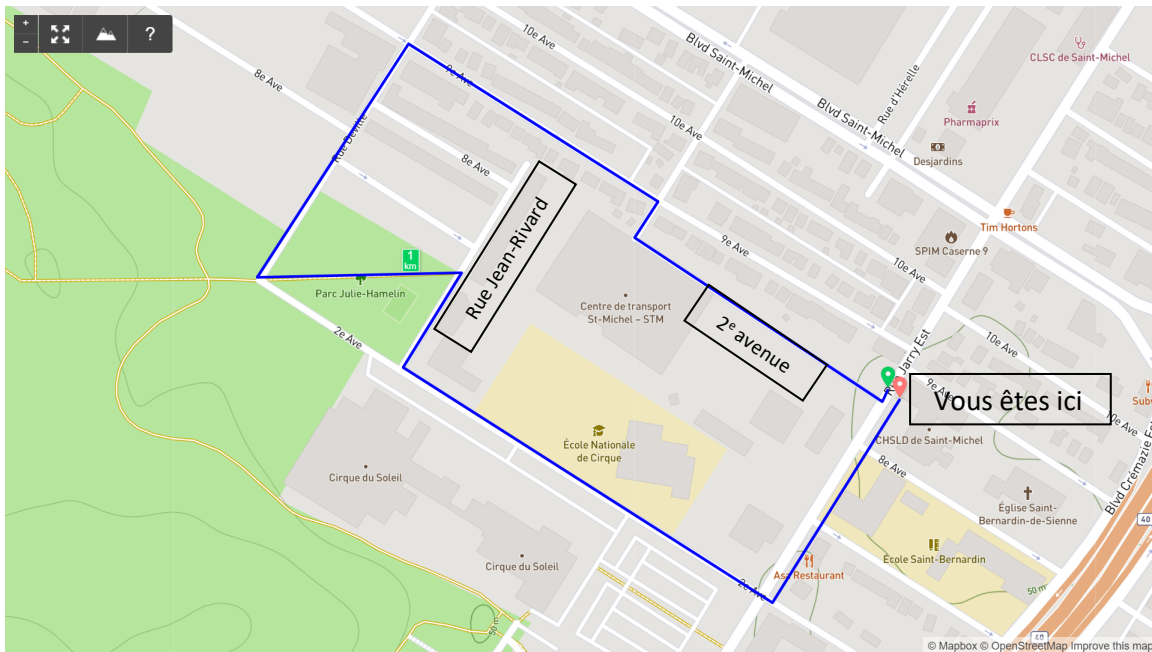
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

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

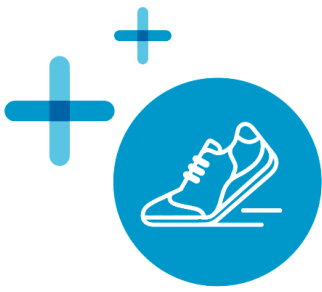
1) Trajet Parc Julie-Hamelin

1,78 km (27 minutes)



Vous êtes sur la rue Jarry Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 2^e avenue. Tourner à droite. À la fin de la 2^e avenue, tourner à droite sur la rue d'Hérelle. Marcher jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Deville. Tourner à gauche. Dépasser la 8^e avenue. Entrer dans le parc Julie-Hamelin. Suivre le sentier menant à la rue Jean-Rivard.

À la sortie du parc, tourner à droite. Marcher jusqu'à la 2^e avenue. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Jarry Est. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.

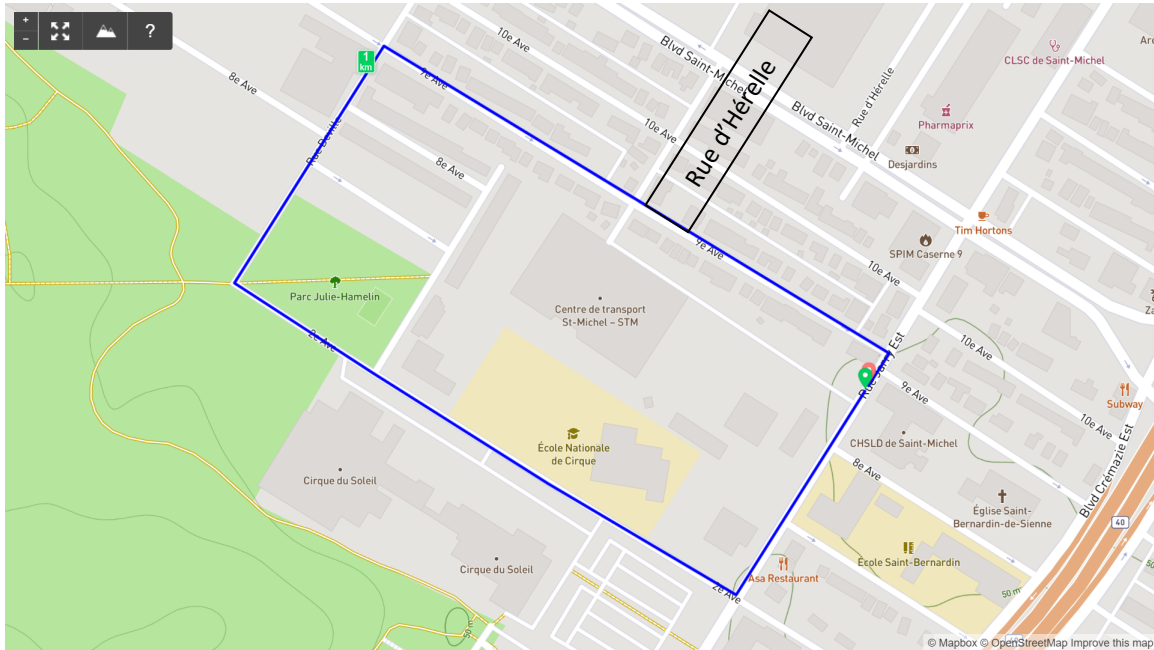


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Cité des arts du Cirque

1,62 km (24 minutes)



Vous êtes sur la rue Jarry Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 2^e avenue. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'École Nationale de Cirque. Elle se trouve à votre droite. Vous êtes au cœur de la Cité des Arts du Cirque à Montréal! À votre gauche se trouve le lieu de création du Cirque du Soleil! Plus loin se trouve même la Tohu : une salle de spectacle de cirque.

Marcher jusqu'à la rue Deville. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la 9^e avenue. Tourner à droite. Dépasser la rue d'Hérelle. Marcher jusqu'à la rue Jarry Est. Tourner à droite et revenir au CHSLD.