

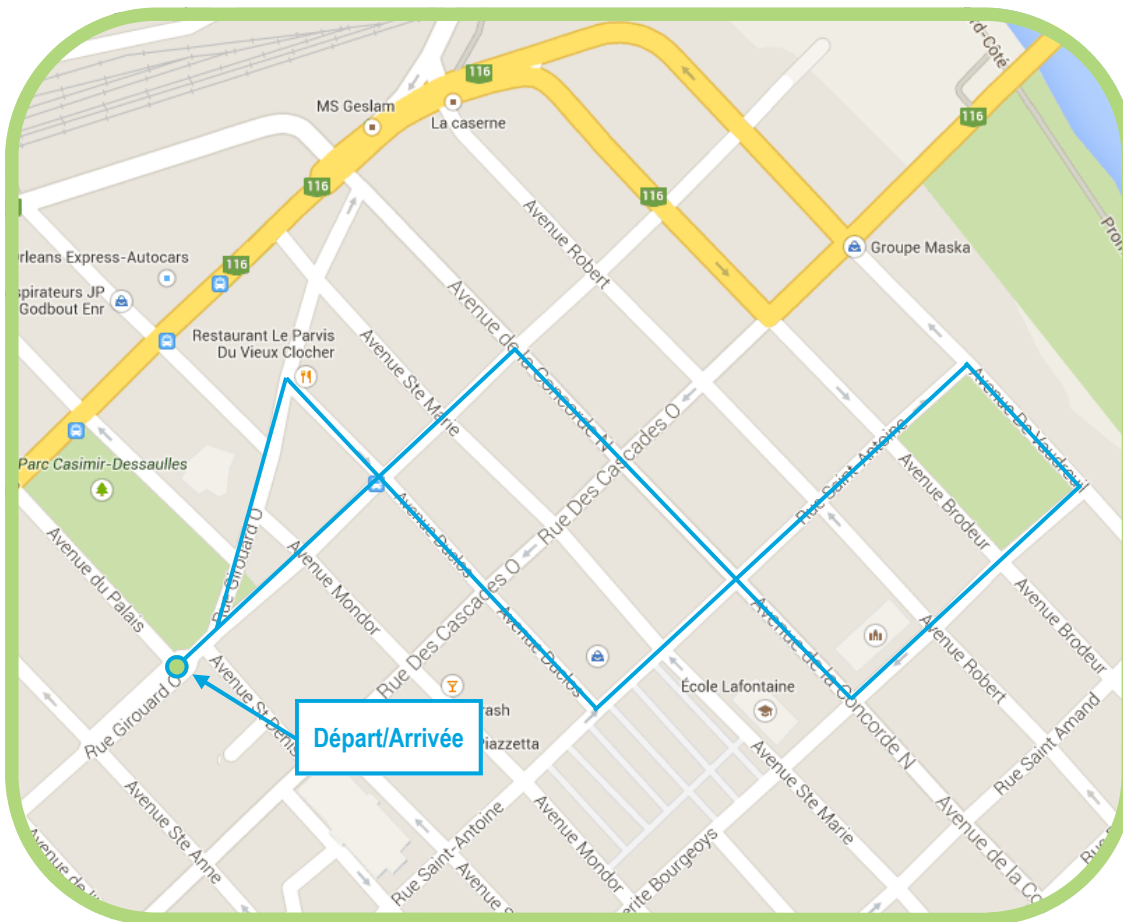
SEMAINE 2

1,6 km

DESCRIPTION DU PARCOURS

Distance : 1,6 km Vitesse moyenne : 4,8 km/h

Durée : 20 minutes Nombre de pas : 2000 à 2400 pas



ITINÉRAIRE

Départ/Arrivée :

Kiosque Léon-Ringuet – Parc Casimir-Dessaulles

- Rue Girouard Ouest
- À droite sur l'avenue de la Concorde Nord
- À gauche sur la rue Marguerite-Bourgeois
- À gauche sur l'avenue de Vaudreuil
- À gauche sur la rue Saint-Antoine
- À droite sur l'avenue Duclos
- À gauche sur la rue Girouard Ouest

LES AVANTAGES DE MARCHER

- La marche ne requiert ni habileté particulière ni matériel spécial.
- Côté coûts, elle est accessible à tous. Tout ce dont on a besoin, c'est une bonne paire de chaussures et d'une bouteille d'eau.
- Nul besoin d'un endroit précis pour s'y adonner: on peut marcher partout, en ville ou à la campagne, sur le trottoir ou dans un parc. On peut partir de la maison ou du bureau et aller dans la direction qu'on veut et modifier ainsi notre parcours au gré de nos humeurs.
- C'est une bonne occasion de découvrir de beaux endroits qu'on ne verrait peut-être pas, autrement.
- C'est une activité sécuritaire, où les risques de blessures sont minimes.
- Qu'importe votre âge ou votre condition physique, la marche est un atout pour votre santé.