

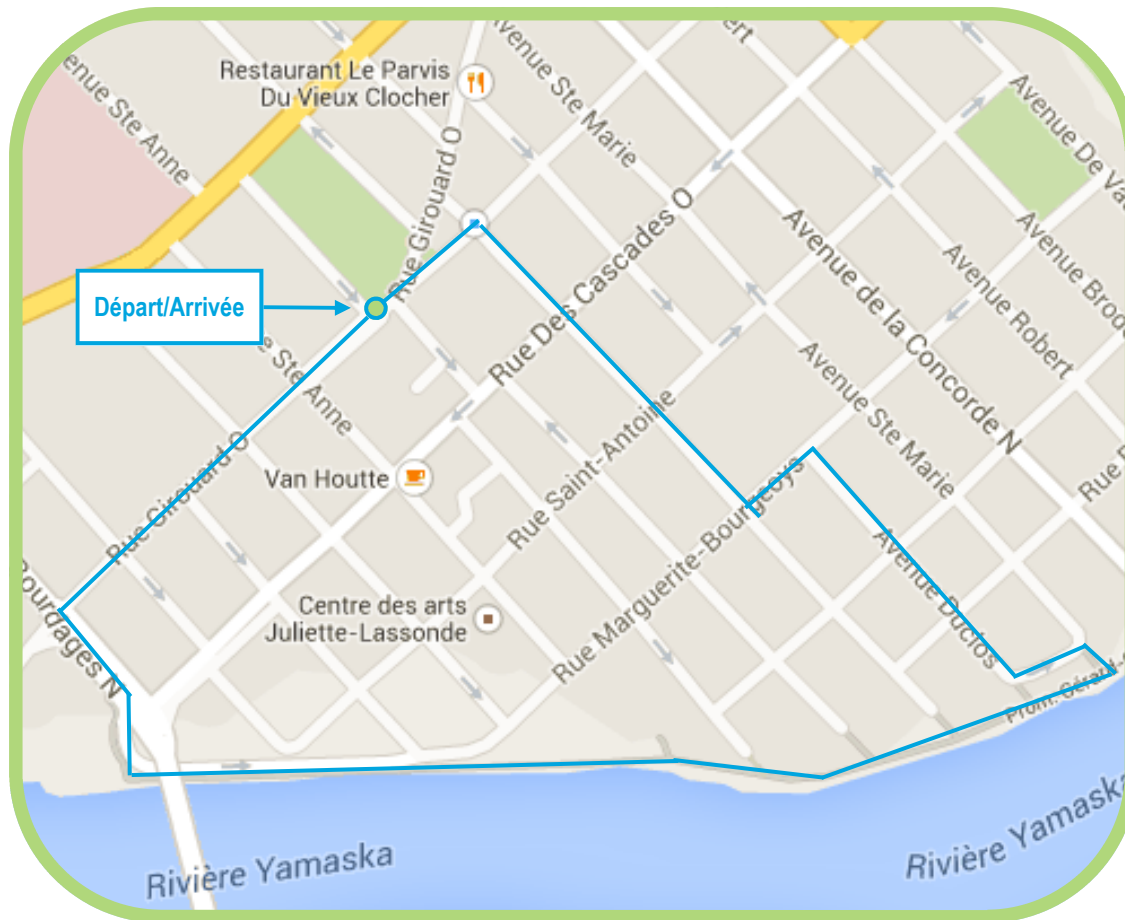
SEMAINE 5

1,9 km

## DESCRIPTION DU PARCOURS

Distance : 1,9 km Vitesse moyenne : 5,7 km/h

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



## ITINÉRAIRE

### Départ/Arrivée :

Kiosque Léon-Ringuet – Parc Casimir-Dessaulles

- Rue Girouard Ouest (vers la Porte des anciens maires)
- À gauche sur l'avenue Bourdages Nord
- Prendre la Promenade Gérard-Côté jusqu'à la rue Sainte-Marie (descendre les escaliers)
- À gauche sur l'avenue Duclos
- À gauche sur la rue Marguerite-Bourgeoys
- À droite sur l'avenue Mondor
- À gauche sur la rue Calixa-Lavallée

## NE RATEZ PAS UNE OCCASION!

Si vous croyez que vous n'avez pas le temps de marcher...

- Levez-vous un peu plus tôt pour marcher avant le déjeuner. Parfait pour réfléchir, méditer ou écouter de la musique.
- Allez chercher les enfants à l'école ou à la garderie à pied. C'est une belle occasion de parler avec eux...
- Vous devez attendre fiston pendant son entraînement de hockey? Allez marcher autour de l'aréna avec un autre parent!
- Faites une partie du trajet pour vous rendre au travail à pied en descendant quelques arrêts avant votre destination ou en stationnant votre voiture un peu plus loin.
- Marchez pendant votre heure de lunch. Et pourquoi ne pas demander à un collègue de vous accompagner?
- Si vous aimez être en groupe, joignez-vous à un club de marche. Consultez le site de la **Fédération québécoise de la marche** pour connaître le club le plus près de chez vous.