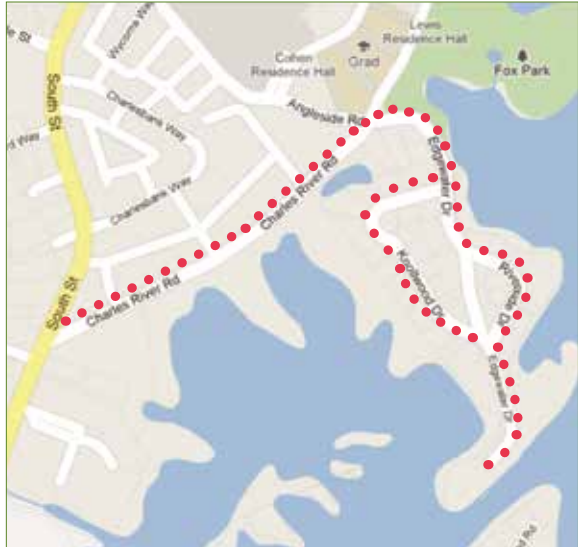


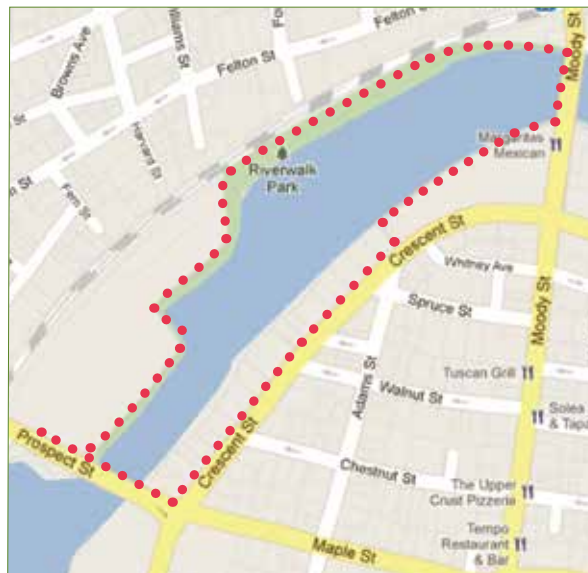
5 Wout Arebò Rivyè Charles 1.48 mil 157 kalori

Wout sa a ki akote Charles River Road se youn nan pi bèl zòn ki nan South Waltham. Si ou kòmanse mache nan ang Charles River Road and South Street, mache sa a ap men-nen ou nan yon chemen kote ou kapab wè anpil kalite espas natirèl.



6 Wout nan Pak Riverwalk 1.21 mil 128 kalori

Bèl wout sa a kòmanse sou bò nò Moody Street Bridge kote chemen Charles River Reservation make avèk de (2) pilye an granit. Pase sou Prospect Street Bridge pou travèse rivyè a. Vire agòch epi kontinye nan Crescent Street, pou ale agòch nan Riverwalk nan zòn Cronin's Landing Condominiums pou retounen nan Moody Street.



Nan yon efò pou ankouraje sante ak byennèt avèk egzèsis fizik nan Vil Waltham, *Joseph M. Smith Community Health Center*, *Healthy Waltham*, ak *Waltham Land Trust* te chita ansanm pou kreye tiliv wout pou mache sa a kòm yon pati *Let's Move Waltham (An Nou Vanse Waltham)*. Chak òganizasyon ofri pwogram ki kapab ede sitwayen Waltham yo amelyore eta sante yo ak byennèt yo. W ap jwenn deskripsyon wout sa yo tou nan sitwèb www.healthy-waltham.org. Ou kapab jwenn lòt wout nan sitwèb www.walthamlandtrust.org/open-space/guide-to-open-spaces.



MOUNT AUBURN
HOSPITAL



Enpresyon tiliv sa a se yon koutwazi Mount Auburn Hospital.

LET'S
MOVE
Waltham
pwomnad
nan vil la



Mache se yon bon jan fason pou kòmanse fè egzèsis fizik epi pou vin an sante. Li fasil, li bon epi li pa chè!

Mache kapab ede ou bese

- tansyon ou
- kolestewòl ou ki wo
- risk pou gen maladi sik

Mache kapab amelyore tou

- fòs miskilati ou
- fòs kè ou
- tanperaman ou!

jewografik montre distans

(an mil) ak apeprè kantite kalori ki ta boule pou yon moun ki peze 200 liv epi

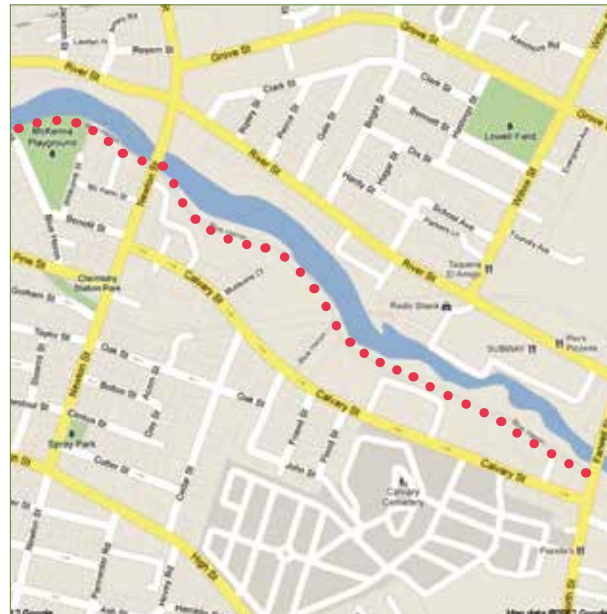


ki mache sou yon distans twa (3) mil pa èdtan. Chwazi yon wout epi kòmanse mache!

Pou kòmanse, Healthy Waltham ak Waltham Land Trust chwazi sis (6) wout ki fasil pou mache toupatou nan Waltham. Chak kat

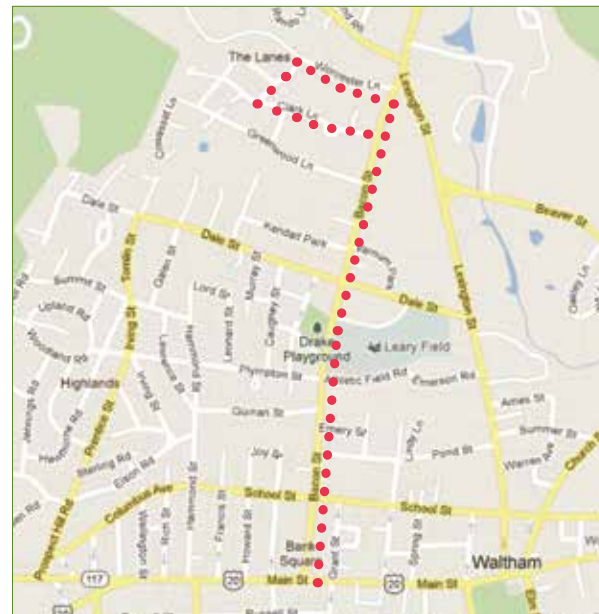
1 **Pafi Enferyè Riverwalk** 1.86 mil 197 kalori

Kòmanse mache nan Elm Street Bridge toupre McKenna Playground, chemen sa a ki fè li fasil pou wè tout peyizaj la ap mennen ou bò Charles River, l ap fè ou pase san ou pa remake rivyè a, epi l ap mennen ou nan Mary Early Footbridge ki deyè Shaw's nan River Street. Retounen nan Farwell Street Bridge pou fè yon ti mache, se prèske yon distans de (2) mil.



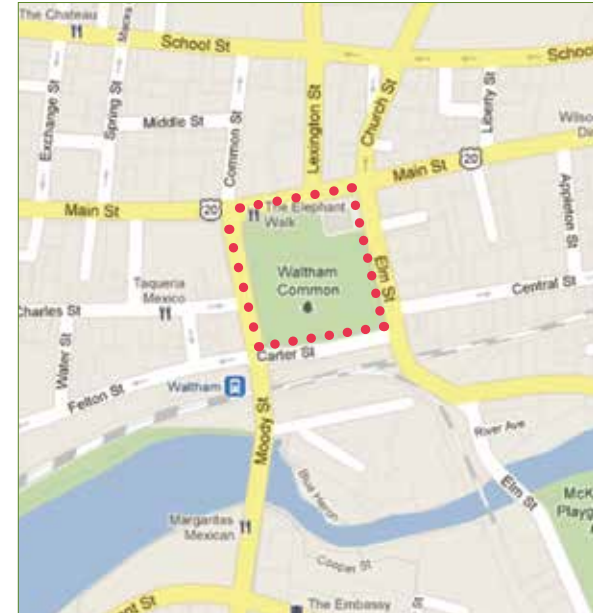
2 **Ri Bacon ak Liy Yo** 2.24 mil 238 kalori

Se yon bon jan wout ki nan katye, ki pase nan Drake Playground and Spray Park, Leary Field ak kèk bèl kay. Kòmanse ale nan direksyon nò nan Bacon Street, vire agòch nan Worcester Lane. Vire agòch nan Sanders Lane answit, vire agòch nan Clark Lane pou jwenn Bacon Street, vire adwat nan Bacon Street epi retounen nan Main Street.



3 **Waltham Common** 0.49 mil 52 kalori

Sou Main Street, Common ki nan Waltham Center gen City Hall (Lameri) ladan, yon paviyon, kèk souvni pou veteran nou yo, ak yon espas ki vèt. Wout sa a bon anpil pou timoun ak granmoun aje yo. Li bèl epi li kout. Poutèt sa, mache ladan plis pase yon fwa!



4 **Waich Factory pou rive nan Ri Moody** 2.16 mil 229 kalori

Si ou kòmanse nan ang Prospect Street ak Crescent Street, wout sa a ale nan Waltham Watch Factory (Faktori Mont Waltham) istorik ki la depi ane 1859, epi ki te ede fè yo rekonèt Waltham kòm "Watch City" (Vil Mont), ak nan Woerd Avenue Boat Launch. Rache retounen nan Crescent Street, vire agòch pou rive nan Moody Street, answit vire agòch ankò nan antre Riverwalk toupre Moody Street Bridge pou retounen.

