



## ¡Pierda peso caminando alrededor de su cuadra! Montefiore Medical Group Comprehensive Health Care Center (CHCC)

### Ruta (1 milla):

Salida y llegada en el CHCC

### Direcciones:



Empiece en el CHCC (305 East 161st) y vaya hacia la calle East 161 y Concourse Village East



Siga hasta East 161



Doble a la derecha en Grand Concourse y empiece a caminar alrededor de Joyce Kilmer Park



Doble a la izquierda en la East 164



Doble a la izquierda en Walton Avenue



Doble a la izquierda en East 161



Termine el paseo en el CHCC (305 East 161st Street)

Approximadamente 118 calorías quemadas

**Tiempo:** Este es un paseo de 25 minutos. Si no quiere caminar tanto:

- 1) Dé un paseo de 7 minutos de la 161 Este/Concourse Village East hasta la calle 161 Este/Grand Concourse (1/2 milla)
- 2) Dé un paseo de 14 minutos alrededor del parque Joyce Kilmer (1/2 milla)



### Transporte disponible



Estación de tren Melrose, de Metro-North



Línea de autobús BX32, parada de Morris Avenue



Líneas de autobús BX1, BX2, BXM4 en Grand Concourse



Línea de autobús BX13, parada en East 161st Street



Líneas de metro B y D, estación de la 161st Street y Yankee Stadium

Vea la ruta en su teléfono inteligente

<http://goo.gl/maps/i7XuO> (distingue mayúsculas y minúsculas) o use un scanner QR para buscar el mapa













## ¡Pierda peso caminando alrededor de su cuadra! Montefiore Medical Group South Bronx Health Center (SBHC)

### Ruta (1 milla):

Desde Westchester Avenue/Longwood Avenue hasta Rainey Park Loop

### Direcciones:

-  Empiece en la esquina de Westchester Avenue/Longwood Avenue, en la parada de Prospect en las Líneas 2/5.
-  Siga por Longwood Avenue hacia Southern Boulevard y doble a la izquierda en Beck Street
-  Doble a la izquierda en Intervale Avenue
-  Doble a la izquierda en Dawson Street
-  Doble a la derecha en Rev. James Polite Avenue y siga hasta el Wishing Well Community Garden. Visite la huerta comunitaria de SBHC.
-  Vuelva a Dawson Street, doble a la derecha y siga por Longwood Avenue
-  Doble a la derecha en Longwood Avenue
-  Termine el paseo en Westchester Avenue/Longwood Avenue.  
Aproximadamente 103 calorías quemadas

**Tiempo:** Este es un paseo de 18 minutos. Si no quiere caminar la mitad: Empiece en Westchester Avenue/Longwood Avenue, siga por Longwood Avenue, doble a la izquierda en Dawson Street, doble a la izquierda en Rev. James A. Polite Avenue a Westchester Avenue, y doble a la izquierda en Westchester Avenue en Longwood Avenue.



Vea la ruta en su teléfono inteligente  
<http://goo.gl/maps/nrnPz> (distingue mayúsculas y minúsculas) o use un scanner QR para buscar el mapa

