

Avril 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Congé Lundi de Pâques	2	3 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	4	5
8 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott	9	10 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	11 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	12
15 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott	16 17h- cuisine Intergénérationnelle avec le CFMNB (sous inscription seulement)	17 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	18 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik Conférence de Maurice Basque (P) 14h30-15h30 Théâtre Lescarbott	19 Méditation avec bols chantant (P) 15h30-16h Théâtre Lescarbott Il est déconseillé aux gens ayant un stimulateur cardiaque d'assister à la session.
22 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle codiac	23	24 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	25 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle codiac	26
29 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott	30			
LÉGENDE : (P) = PRÉSENTIEL, (V) = VIRTUEL, (V.E) = VERSION ENREGISTRÉE				

Téléphone : (506) 875-0314

Courriel : rsaintil@shannex.com


Pivot santé
pour aînés

Le PSA est un milieu d'innovation sociale où des services de promotion de la santé et prévention de la maladie sont offerts aux aînés du Faubourg du Mascaret et de la communauté