

## Avril 2024

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

Téléphone : (506) 875-0314

Courriel : [rsaintil@shannex.com](mailto:rsaintil@shannex.com)



*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*