

AVRIL 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<p>1</p> <p>Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik</p> <p>Exercices avec le CFMNB 19h-19h45</p>	<p>2</p> <p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>3</p> <p>VENDREDI SAINT</p>
<p>6</p> <p>LUNDI DE PAQUES</p>		<p>7</p> <p>Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik</p> <p>Exercices avec le CFMNB 19h-19h45</p> <p>Mini-sessions de counseling nutritionnel 13h-16h30</p>	<p>8</p> <p>Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie</p> <p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>9</p> <p>Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme</p>
<p>13</p> <p>Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot</p> <p>Testaments et procurations avec Maitre Mélanie McGrath 10h45-11h45 Théâtre Lescarbot</p>		<p>14</p> <p>Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik</p> <p>Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik</p>	<p>15</p> <p>Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie</p> <p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p> <p>Session d'information sur le recyclage et sur la réduction de la consommation. 14h30-16h Salle Katimavik</p> <p>Cuisine intergénérationnelle 16h-18h30</p>	<p>16</p> <p>Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme</p> <p>Méditation avec bols chantants 13h30- 14h00 Salle Cinéma</p> <p>*Session non recommandée aux gens ayant un stimulateur cardiaque.</p>
<p>20</p> <p>Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot</p>	<p>21</p> <p>Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac)</p>	<p>22</p> <p>Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik</p> <p>Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac)</p> <p>Exercices avec le CFMNB 19h-19h45</p>	<p>23</p> <p>Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie</p> <p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>24</p> <p>Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme</p>
<p>27</p> <p>Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot</p>		<p>28</p> <p>Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik</p> <p>Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik</p>	<p>29</p> <p>Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie</p> <p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>30</p>

Téléphone : (506) 854-3501 / rsaintil@shannex.com

Faubourg du Mascaret, 171, av. Morton, Moncton (Pavillon Vitalité)


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.