

Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	2	3	4	5
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot		Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme 18h45-20h CEPS Équipe de volleyball féminin des Aigles Bleues
	9	10	11	12
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	Célébrons la Saint-Valentin ensemble ❤️ Avec les élèves de la classe de 6^e année de l'école Le Mascaret 10h-11h Salle Codiac	Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Projet intergénérationnel avec les élèves de l'école Sainte-Bernadette 10h30-11h30 Salle Katimavik Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
	16	17	18	19
		Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Visite du musée de Moncton – La Place Resurgo 12h45-15h Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
	23	24	25	26
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac	Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Diminuez les risques de chutes et retrouvez votre équilibre Léon DesRoches Physiothérapeute 14h30-15h30 Salle cinéma	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme Méditation avec bols chantants 13h30- 14h00 Salle Cinéma *Session non recommandée aux gens ayant un stimulateur cardiaque.
				27

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

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



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.