

Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	3	4 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	5 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	6 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme 18h45-20h CEPS Équipe de volleyball féminin des Aigles Bleues 
9 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	10 Célébrons la Saint-Valentin ensemble  Avec les élèves de la classe de 6 ^e année de l'école Le Mascaret 10h-11h Salle Codiac	11 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	12 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 Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	13 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
16	17	18 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	19 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	20 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
23 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	24 Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac	25 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	26 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Diminuez les risques de chutes et retrouvez votre équilibre Léon DesRoches Physiothérapeute 14h30-15h30 Salle cinéma	27 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.

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.