

Janvier 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 	2
5 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	6	7 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	8 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	9 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
12 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot Présentation Services de FLOT Ergothérapie Par France LeBreton 10h45-11h45 Théâtre Lescarbot	13 Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac	14 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	15 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	16 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
19 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	20	21 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	22 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	23 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
26 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot Cuisine intergénérationnelle avec le CFMNB 16h-18h Salle La Patente Sous inscription seulement	27 Conférence « Que pouvons-nous faire pour diminuer notre empreinte carbone et combattre les changements climatiques? » Les effets des changements climatiques sur les personnes âgées Par Dre Renée Turcotte 14h30-16h Théâtre Lescarbot	28 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	29 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	30 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme

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.