

Janvier 2026

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

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 M ascaret et de la communauté.