

Juin 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5
<p>Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot</p> <p>Jardinage avec les élèves de l'école saint-Bernadette 10h30-11h45 Salle Katimavik</p>		<p>Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik</p>	<p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>Club de Marche 9h45 - Départ</p> <p>Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30</p>
8	9	10	11	12
<p>Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot</p> <p>Atelier artisanal avec les étudiants de l'UdeM 19h-20h Confiserie</p>	<p>Formation en littérature numérique avec CODAC Salle Codiac 9h30-12h00 Pause et 13h00-15h30 Inscription obligatoire</p>	<p>Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik</p>	<p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>Club de Marche 9h45 - Départ</p> <p>Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30</p>
15	16	17	18	19
<p>Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot</p>	<p>Formation en littérature numérique avec CODAC Salle Codiac 9h30-12h00 Pause et 13h00-15h30</p>	<p>Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Katimavik</p> <p>Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik</p> <p>Neuf sacs d'or en Acadie – L'histoire méconnue d'une grande chasse au trésor près de Moncton par Stéphane LeBlanc-Rainville 1400-15h30 Théâtre Lescarbot</p>	<p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>Club de Marche 9h45 - Départ</p> <p>Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30</p>
22	23	24	25	26
<p>Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot</p>		<p>Jeu extérieur avec les étudiants Amaryllis – Les Racines du Bien-Être 14h00-15h00 Gazebo</p>	<p>Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik</p>	<p>Club de Marche 9h45 - Départ</p> <p>Yoga sur tapis communautaires 11h30-12h30</p> <p>Méditation avec bols chantants 13h30- 14h00 Salle Cinéma</p> <p>*Session non recommandée aux gens ayant un stimulateur cardiaque.</p>
29	30			
<p>Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot</p>				

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.