

Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Congé de mars pour les étudiants de l'UdeM	3	4 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 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
9 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	10	11 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiak Cuisine intergénérationnelle avec le CFMNB 16h-18h Salle La Patente Sous inscription seulement Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	12 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiak Conférence sur le deuil avec Louise Boissonnault 18h-20h Salle cinéma	13 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.
16 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot Souper spécial en votre honneur – Confirmation requise auprès de Raymonde Saintil. 17h-20h Bistro	17 Les nouveaux changements apportés à la pyramide nutritionnelle Par Sabrina Dahmani 10h00-11h00 Katimavik	18 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik 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	25 Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	26 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Conférence sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) 14h30-15h30 Salle Cinéma	27 Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
30 Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	31			

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.