Novembre2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 **Méditation guidée** 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	3	4 **Café et échange intergénérationnel avec les étudiants du Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick.** 13h30-15h00 Bistro **Exercices avec le CFMNB** 19h-19h45 Salle Katimavik	5 **Tai-chi** Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie **Aérobie avec chaise** 13h30-14h15 Salle Katimavik	6 **Yoga sur tapis** 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
9 **Méditation guidée** 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	10 **Méditation avec bols chantants** 14h30- 15h00 Salle Cinéma ***Session non recommandée aux personnes ayant un stimulateur cardiaque*** **Kiosque santé** 14h30-16h Salle Codiac		12 **Tai-chi** Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie **Aérobie avec chaise** 13h30-14h15 Salle Katimavik **Kiosque santé** 14h30-16h Salle Codiac	13 **Yoga sur tapis** 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme
16 **Méditation guidée** 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	17	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 **Aérobie 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 **Aérobie avec chaise** 13h30-14h15 Salle Katimavik	27
30 **Méditation guidée** 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	31			

Téléphone : (506) 854-3501 / rsaintil@shannex.com
Faubourg du Mascaret, 171, av. Morton, Moncton (Pavillon Vitalité)

Pivot santé pour aînés

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.