

Octobre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Journée internationale des aînés 13h à 16h L'UNiplex 450, rue du Collège, Dieppe Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	2 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie	3 Club de Marche 9h45 - Départ groupe 1 10h - Départ groupe 2
6 Méditation guidée 10 h - 10 h 30 Théâtre Lescarbot Sessions d'information de nutrition avec Sabrina Dahmani 15h Théâtre Lescarbot	7	8 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	9 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Séance d'information sur la santé mentale avec Hasnaa ELFRAANI 14h30 Théâtre Lescarbot	10 Club de Marche 9h45 - Départ groupe 1 10h - Départ groupe 2 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
13 L'ACTION DE GRÂCE	14	15 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	16 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Cuisine intergénérationnelle 16h-18h30 Inscription seulement	17 Club de Marche 9h45 - Départ groupe 1 10h - Départ groupe 2 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
20 Méditation guidée 10 h - 10 h 30 Théâtre Lescarbot	21	22 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik L'Acadie au cœur du roman historique 14h Théâtre Lescarbot Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	23 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik Présentation sur la santé auditive avec Joline Coomber 14h30 Théâtre Lescarbot	24 Club de Marche 9h45 - Départ groupe 1 10h - Départ groupe 2 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 UNiplex- 2ième étage
27 Atelier de nutrition avec Sabrina Dahmani 10h La Patente	28	29 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Promenade de Vie Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	30 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	31 Club de Marche 9h45 - Départ groupe 1 10h - Départ groupe 2