

Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Journée internationale des aînés 13h à 16h L'UNIPlex 450, rue du Collège, Dieppe	Club de Marche 9h45 et 10h Départ Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot		Yoga sur Tapis 9h00-10h00 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Conférence sur les services de soins de longue durée. Animée par deux représentants du Développement social 14h30-16h Salle cinéma	Club de Marche 9h45 et 10h Départ Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
ACTION DE GRÂCE		Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Club de Marche 9h45 et 10h Départ Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	Méditation avec bols chantants 14h30- 15h00 Salle Cinéma *Session non recommandée aux personnes ayant un stimulateur cardiaque	Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	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 Codiac	Club de Marche 9h45 et 10h Départ Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot		Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Club de Marche 9h45 et 10h Départ Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme

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.