

Septembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3	4
		Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik		Club de Marche 9h45 - Départ
7	8	9	10	11
Congé-fête du Travail		Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik		Club de Marche 9h45 - Départ Yoga sur tapis communautaire (Parc Rotary Dieppe) 11h30-12h30
14	15	16	17	18
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	Méditation avec bols chantants 14h30- 15h00 Salle Cinéma <i>*Session non recommandée aux personnes ayant un stimulateur cardiaque.</i>	Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Club de Marche 9h45 - Départ Yoga sur tapis communautaire (Parc Rotary Dieppe) 11h30-12h30
21	22	23	24	25
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac)	Yoga sur Tapis 9h00-10h0 Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h00 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Pavillon Vitalité (Salle Codiac) Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	Club de Marche 9h45 - Départ Yoga sur tapis communautaire (Parc Rotary Dieppe) 11h30-12h30
28	29	30		
Méditation guidée 10h-10h30 Théâtre Lescarbot Formation en littératie numérique avec CODAC 9h30-12h00 Pause et 13h00- 15h30 Salle Codiac Inscription obligatoire	Formation en littératie numérique avec CODAC 9h30-12h00 Pause et 13h00- 15h30 Salle Codiac Inscription obligatoire	Journée nationale de la vérité et de la réconciliation		

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.