

Décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot	2 Session d'information du programme Foyer de Soins Sans Mur (FSSM) 14 h -15h Théâtre Lescarbot	3 Yoga sur Tapis 9h-10h Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h Salle Katimavik Session d'information - Ma réalité avec la covid longue - mon journal, un souffle de l'espoir 14h30-15h30 Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	4 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Cuisine intergénérationnelle avec le CFMNB 16h-18h Salle La patente Sous inscription seulement
	8 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot	9 Yoga sur Tapis 9h-10h Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	10 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	11 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
	15 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot Venez rencontre les élèves de 3^{ième} année de l'école Le Mascaret 10h30-11h00 Salle Katimavik	16 Un beau moment intergénérationnel avec les élèves de 6^e année de l'école Le Mascaret 10h30-11h30 Salle Codiac	17 Yoga sur Tapis 9h-10h Salle Katimavik Yoga sur chaise 10h15-11h Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	18 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobie avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik
	22	23	24 Congé - Noël	25 Congé - Lendemain de Noël
	29	30	31	

Téléphone : (506) 854-3501

Courriel : rsaintil@shannex.com



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.