

Mai 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	2 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc)	3
6 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	7	8 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	9 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	10
13 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	14 Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle codiac	15 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle codiac Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	16 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	17 Méditation avec bols chantants (P) 15h30-16h Théâtre Lescarbot
20 Congé Fête de la reine	21	22 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Cuisine intergénérationnelle avec le CFMNB (P) 16h Sous inscription seulement Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	23 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	24
27 Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbot	28	29 Yoga (P) Sur tapis : 9h30-10h15 Sur chaise : 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik Session d'information sur les soins des pieds (P) 14h Théâtre Lescarbot	30 Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Gymnase Beausoleil (Leblanc) Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	31
LÉGENDE : (P) = PRÉSENTIEL, (V) = VIRTUEL, (V.E) = VERSION ENREGISTRÉE				

Téléphone : (506) 875-0314

Courriel : rsaintil@shannex.com


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