

CALENDRIER DU MOIS D'OCTOBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
LÉGENDE (C) = Ouvert à tous les participants/communauté (E) = Version enregistrée et disponible en ligne (P) = Session présentielle (V) = Session virtuelle			1 Tai-chi extérieur (C) 14h-15h Près du Gazebo <i>*Annulé si mauvais temps</i>
5 Bols chantants (P) 10h-10h45 (LeBlanc) 11h-11h45 (Gallant) Théâtre Lescarbott <i>*Session non recommandée aux gens ayant un stimulateur cardiaque.</i>	6 Aérobic avec chaise (V) 14h-14h45 Salle Katimavik Aérobic debout (V) 15h-15h45 Salle Katimavik	7 Yoga sur chaise extérieur (C) 10h-10h45 Près du Gazebo <i>*En ligne si mauvais temps</i> Yoga sur tapis extérieur (C) 11h-12h Près du Gazebo <i>*En ligne si mauvais temps</i>	8 Tai-chi extérieur (C) 14h-15h Près du Gazebo <i>*Annulé si mauvais temps</i>
12 <div style="text-align: center;">CONGÉ ACTION DE GRÂCE</div>	13 Aérobic avec chaise (V) 14h-14h45 Salle Katimavik Aérobic debout (V) 15h-15h45 Salle Katimavik	14 Yoga sur chaise extérieur (C) 10h-10h45 Près du Gazebo <i>*En ligne si mauvais temps</i> Yoga sur tapis extérieur (C) 11h-12h Près du Gazebo <i>*En ligne si mauvais temps</i>	15 La gestion de l'anxiété (P/E) 10h30-11h15 Théâtre Lescarbott Tai-chi extérieur (C) 14h-15h Près du Gazebo <i>*Annulé si mauvais temps</i>
19 Méditation guidée (P) 10h-10h30 (LeBlanc) 11h-11h30 (Gallant) Théâtre Lescarbott	20 Aérobic avec chaise (V) 14h-14h45 Salle Katimavik Aérobic debout (V) 15h-15h45 Salle Katimavik	21 Yoga sur chaise (V) 10h-10h45 Salle Katimavik Yoga sur tapis (V) 11h-12h Salle Katimavik	22 Tai-chi extérieur (C) 14h-15h Près du Gazebo <i>*Annulé si mauvais temps</i>
<p>*Aucune activité la semaine du 25 au 31 octobre. Merci pour votre compréhension!</p> <p>PROJETS ÉTUDIANTS AVEC L'UNIVERSITÉ DE MONCTON :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un groupe d'étudiants (3^e/4^e année) à l'École de science infirmière offrira une activité de santé vers la fin du mois (21, 22 ou 23 octobre) dans le cadre de leur stage communautaire. Gardez ces dates ouvertes à votre calendrier. Un groupe d'étudiants (4^e année) à l'École de Nutrition viendront présenter quelques sessions éducationnelles en nutrition au mois de novembre. D'ici le 11 octobre, veuillez partager au PSA les thèmes qui vous intéressent et dont vous aimeriez avoir! 			

854-3501 / psa@umoncton.ca

Faubourg du Mascaret, 171, av. Morton, Moncton (local 145 Pavillon LeBlanc)

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.


Pivot santé
 pour aînés