

Mai 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1		1
			Tai-chi (P) Debout : 10 h-10 h 40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Présentation de l'éco- anxiété avec Audrey Jessica Caissie (P) 13h00-14h00 Salle Cinéma	
		6	7	8
Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott		Yoga sur Tapis (P) 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise (P) 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Uniplex- Salle au deuxième étage
	12	13	14	15
Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott		Yoga sur Tapis (P) 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise (P) 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45 Salle Katimavik	Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme- salle brunch (Dieppe)
Fête de la reine	19	20	21	22
	Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle Codiac	Yoga sur Tapis (P) 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise (P) 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45	Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik Kiosque santé (P) 14h30-16h Salle Codiac	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Parc Rotary St-Anselme- salle brunch (Dieppe)
	26	27	28	29
Méditation guidée (P) 10h-10h30 Théâtre Lescarbott	Activités de jardinage avec les étudiants dans le projet racines du bien-être (P) 14h-15h Jardin	Yoga sur Tapis (P) 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise (P) 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB (P) 19h-19h45	Tai-chi (P) Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie Aérobic avec chaise (P) 13h30-14h15 Salle Katimavik	Yoga sur tapis 11h30-12h30 Maison Doiron-grange (Dieppe)
				30

Téléphone : (506) 854-3501 ou Courriel : rsaintil@shannex.com ou ell5934@umoncton.ca


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.