

Planning Hebdomadaire Well Being 2023-2024

|                     | Salle  | Lundi   | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi   |
|---------------------|--|---|--|---|---|--|
| MATIN               | AISC<br>Salle de Gym   |   |  |   | 07:50 - 08:50 (1s/2) <sup>(3)</sup><br>Posturale Hypopressive   | 07:50 - 08:50 (1s/2) <sup>(3)</sup><br>Etirements Bien-Etre                                |
| MIDI                | B55 AISA Fitness Centre<br>Salle Lotus<br>(employés Airbus uniquement) | 11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup><br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>Lumino Relaxation<br>Massage Indien (1h) | 11:30 - 14:00<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>12:00 - 12:50<br>Posturale Hypopressive<br>13:00 - 13:50<br>Holistic Fitness back-up météo | 11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup><br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>Lumino Relaxation<br>Massage Indien (1h)<br>AMMA assis (30min)<br>Réflexologie Plantaire (30min) | 11:30 - 14:00<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>12:00 - 14:00<br>Boxe Dev Perso (coaching)  | 11:30 - 14:00<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>12:15 - 13:15<br>Sport Santé Renfort Muscu |
|                     | AISC Salle 31  | 11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup><br>Massage Thai (30min)  | 11:45 - 12:45 <sup>(1)</sup><br>Massage Indien (1h)<br>13:00 - 14:00 <sup>(1)</sup><br>Massage Shiatsu (1h)                                | 11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup><br>AMMA - Coréen (30min)   | à 11:30 et 12:45 <sup>(1)</sup><br>Reflexo Palmaire/Faciale (1h)  |  |
|                     | AISA Pavillon 1 & 2  | 12:00 - 12:50 A <sup>(2)</sup><br>Relaxation Sensorielle<br>13:00 - 13:50<br>Boxe Dev Perso (coaching)  | 12:00 - 12:50<br>Yin Yoga<br>13:00 - 13:50 <sup>(2)</sup><br>Sophro A & Relax Senso B  |   | 12:00 - 12:50 <sup>(2)</sup><br>Sophrologie B<br>13:00 - 13:50<br>Yin Yoga  | 13:00 - 14:00(1s/2) <sup>(3)</sup><br>Mouv. Bien Etre                                      |
|                     | AISA Salle Jean-Claude   |   |  |   |   |  |
|                     | AISC Salle 21  |   |  |   | 12:30 - 13:30 <sup>(4)</sup><br>Médiathèque (1 à 2/mois)  |  |
|                     | Extérieur, départ Pavillon 1&2   | 12:15 - 13:15<br>Sport Santé  |  |   |   |  |
|                     | Extérieur, Près du B56, Campus 3                                       |   | 12:30 - 13:30<br>Holistic Fitness  |   |   |  |
|                     | SOIR   | B55 AISA Fitness Centre<br>Salle Lotus<br>(employés Airbus uniquement)                                  | 17:00 - 19:15<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup><br>Massage Indien (1h)  | 17:00 - 19:15<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup><br>Massage Indien (1h)   | 17:00 - 19:15<br>Espace Repos <sup>(5)</sup><br>17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup><br>Massage Indien (1h)<br>17:00 - 18:00 <sup>(1)</sup><br>Massage Shiatsu (1h) | 18:00 - 19:00<br>Munz Floor Collectif  |
| AISC Salle 31       | 17:20 - 19:00 <sup>(1)</sup><br>Réflexo Plantaire (30min)              | à 17:20 et à 18:30 <sup>(1)</sup><br>Reflexo Palmaire/Faciale (1h)                                      | à 17:20 et à 18:30 <sup>(1)</sup><br>Massage Facial Japonais (1h)  | 17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup><br>Massage Indien (1h)   |   |  |
| Autre (distanciel)  |  |   | 18:30 - 19:30(1s/2) <sup>(3)</sup><br>Mouv. Bien Etre (Zoom)   |   |   |  |
| AISA Pavillon 1 & 2 |  |   |  | 18:00 - 19:00 (1 s/2) <sup>(3)</sup><br>Posturale Hypopressive  |   |  |

- Intervenants :**
- Karine D
  - Sangeeta
  - Karine B
  - Charlyne / Emma.
  - Chrystelle / Michelle
  - Séverine
  - Martine
  - Carl
  - Laurence
  - Nathalie
  - Estelle
  - Nelly

- (1) Réservation sur Extraclub par créneau de 30 mns ou 1H. Cumulable (sauf pour les massages AMMA, et les séances d'1H).
- (2) En alternance, Sophrologie / Relaxation sensorielle selon les semaines A ou B
- (3) 1 semaine sur 2
- (4) Pour les dates, voir le planning sur la page web Médiathèque
- (5) Possibilité de faire un break pour recharger les batteries si place disponible et sur demande auprès d'Anne Marie.

Pack MULTIPASS pour une inscription annuelle