

**Planning Hebdomadaire
Activités Individuelles 2024-2025**

	Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾
		11:30 - 14:00 Lumino Relaxation		11:30 - 14:00 Lumino Relaxation		
		11:30 - 13:45 Massage Indien (1h)		11:30 - 13:45 Massage Indien (1h)		11:30 - 13:45 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)
	AISC Salle 31	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Thai (30min)	11:45 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ AMMA - Coréen (30min)	11:45 - 12:45 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h)	11:30 - 13:45 ⁽¹⁾ Reflexo Palmaire/Faciale (1h)
		AISC Salle 21			13:00 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	
				12:30 - 13:30 ⁽²⁾ Médiathèque (1 à 2/mois)		
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾		
		17:00 - 19:10 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)		17:00 - 19:10 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)		
	AISC Salle 31	17:10 - 19:00 ⁽¹⁾ Réflexo Plantaire (30min)	17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Massage Facial Japonais (1h)	17:00 - 19:10 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	

- Intervenantes :
- Sangeeta
 - Karine B
 - Nathalie
 - Séverine
 - Martine
 - Nelly

(1) Réservation sur Extracub par créneau de 30 mins ou 1H. Cumulable (sauf pour les massages AMMA, et les séances d'1H).
 (2) Pour les dates, voir le planning sur la page web Médiathèque
 (3) Possibilité de faire un break pour recharger les batteries si place disponible et sur demande auprès d'Anne Marie.