

Planning Hebdomadaire Well Being
2024-2025

	Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	AISC Salle de Gym				07:45 - 08:35 Posturale Hypopressive	
MIDI	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation Massage Indien (1h)	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 12:00 - 12:50 Posturale Hypopressive	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation Massage Indien (1h) AMMA assis (30min)	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 12:45 - 13:35 Sophrologie	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation 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) 13:00 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	11:30 - 13:45 ⁽¹⁾ Reflexo Palmaire/Faciale (1h)
	AISA Pavillon 1 & 2		12:00 - 12:50 Yin Yoga	12:00 - 12:50 Yin Yoga	13:00 - 13:50 Nidra Yoga	13:00 - 13:50 Voyage Sonore
	AISC Salle 21	13:00 - 13:50 Voyage Sonore	13:00 - 13:50 Relaxation Sensorielle		12:30 - 13:30 ⁽²⁾ Médiathèque (1 à 2/mois)	
	Extérieur, Près du B56, Campus 3			12:10 - 13:15 Holistic Fitness		
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation 17:00 - 19:10 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)		17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation 17:00 - 19:10 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation	
	AISC Salle 31	17:10 - 19:00 ⁽¹⁾ Podo Relaxation (30min)	18:15 - 19:05 Munz Floor Collectif	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)
	AISA Pavillon 1 & 2			18:15 - 19:05 Body deep Balance		

- Intervenants :**
- Karine D
 - Sangeeta
 - Karine B
 - Carl
 - Chrystelle / Michelle
 - Séverine
 - Martine
 - Morgane
 - Nathalie
 - Nelly

(1) Réservation sur Extraclub 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.



Pack MULTIPASS pour une inscription annuelle