

**Planning Hebdomadaire**  
**Activités Individuelles 2024-2025**

		Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;">                     B55 AISA Fitness Centre                      Salle Lotus                      (employés Airbus uniquement)                 </div>		11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>
			11:30 - 14:00 Lumino Relaxation		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)	12:10 - 13:10 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	13:20 - 13:50 AMMA assis (30min)	11:30 - 13:45 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)
	<div style="border: 1px solid lightblue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                     AISC                      Salle 31                 </div>	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Thai (30min)	11:45 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> AMMA - Coréen (30min)	11:45 - 12:45 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	11:30 - 13:45 <sup>(1)</sup> Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	
	<div style="border: 1px solid lightblue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                     AISC                      Salle 21                 </div>				13:00 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	12:30 - 13:30 <sup>(2)</sup> Médiathèque (1 à 2/mois)	
SOIR	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;">                     B55 AISA Fitness Centre                      Salle Lotus                      (employés Airbus uniquement)                 </div>		17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>		17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>	17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>	
			17:00 - 19:15 Lumino Relaxation		17:00 - 19:15 Lumino Relaxation	17:00 - 19:15 Lumino Relaxation	
		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	17:15 - 18:15 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	
	<div style="border: 1px solid lightblue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                     AISC                      Salle 31                 </div>		17:20 - 19:30 <sup>(1)</sup> Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	17:20 - 19:30 <sup>(1)</sup> Massage Facial Japonais (1h)		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	

- Intervenantes :
- Sangeeta
  - Karine B
  - 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 de Sandra.