

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 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>
		Lumino Relaxation	12:00 - 12:50 Posturale Hypopressive	Lumino Relaxation	12:45 - 13:35 Sophrologie	Lumino Relaxation
		Massage Indien (1h)		Massage Indien (1h)		Massage Indien (1h)
				AMMA assis (30min)		
				12:10 - 13:10 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)		
AISC Salle 31	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)	
AISA Pavillon 1 & 2		12:00 - 12:50 Yin Yoga		13:00 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		
AISC Salle 21	13:00 - 13:50 Voyage Sonore	13:00 - 13:50 Sophrologie		13:00 - 13:50 Nidra Yoga	13:00 - 13:50 Voyage Sonore	
Extérieur, Près du B56, Campus 3			12:10 - 13:15 Holistic Fitness	12:30 - 13:30 <sup>(2)</sup> Médiathèque (1 à 2/mois)		
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>		17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>	17:00 - 19:15 <sup>(1)</sup> Espace Repos <sup>(3)</sup>	
		Lumino Relaxation		Lumino Relaxation	Lumino Relaxation	
		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	
			18:15 - 19:05 Munz Floor Collectif	17:15 - 18:15 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)		
				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)
AISC Salle 31	17:10 - 19:00 <sup>(1)</sup> Podo Relaxation (30min)					
AISA Pavillon 1 & 2			18:15 - 19:05 Body deep Balance			

- Intervenants :**
- Karine D
  - Sangeeta
  - Karine B
  - Carl
  - Chrystelle
  - 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